

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

*Метод квантового
прикосновения 2.0*

*Новый взгляд на энергетические
возможности человека*



Ричард ГОРДОН

Крис ДАФФИЛД Вики ВИКХОРСТ

СОФИА

Ричард Гордон, Крис Даффилд, Вики Викхорст

Энергетическая медицина

Метод квантового прикосновения 2.0

Новый взгляд на энергетические возможности человека

«София»

Москва

2018

УДК 615.85

ББК 53.58

Г68

Перевод с английского Д. Трегубова

Ричард Гордон, Крис Даффилд, Вики Викхорст

Энергетическая медицина: Метод квантового прикосновения 2.0. Новый взгляд на энергетические возможности человека / Ричард Гордон, Крис Даффилд, Вики Викхорст. — М.: «София», 2018.

Квантовое Прикосновение 2.0 — настоящая энергетическая медицина. Эта техника — передовой край исцеления, и ее очень легко освоить. За ее применением следуют немедленные результаты.

Книга содержит бесценную информацию о наших природных человеческих способностях и силах и предоставляет эту информацию в то время, когда человечество в этом больше всего нуждается.

Quantum-Touch: The New Human by Richard Gordon, Chris Duffield, PhD, Vickie Wickhorst, PhD
Copyright © 2013

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© ООО Книжное издательство «София», 2016

Содержание

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА: МЕТОД КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ 2.0»

ПОСВЯЩЕНИЯ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Часть I ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА НОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Глава 1 ИТАК, НАЧИНАЕМ!

Глава 2 ОТКРЫТИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ

Глава 3 РЕЗОНАНС, ЖИЗНЕННАЯ СИЛА И ПРИНЦИПЫ КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

Глава 4 А ВМЕСТО СЕРДЦА — ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Глава 5 ДЕЛАЮЩАЯ ЭТОТ МИР ЛЮБОВЬ

Часть II БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Глава 6 ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ

Глава 7 МЫШЦЫ, СУХОЖИЛИЯ, СВЯЗКИ И ФАСЦИИ

Глава 8 ОРГАНЫ, ЖЕЛЕЗЫ И ФИЗИОЛОГИЯ

Глава 9 СТРУКТУРНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ. КОСТИ И СВЯЗКИ

Глава 10 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Глава 11 РАБОТА С МОЗГОМ

Часть III НАШИ НЕОЖИДАННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Глава 12 АУРИКУЛЯРНОЕ КВАНТОВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Глава 13 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ — ДЛЯ ОРАТОРОВ, АКТЕРОВ, ПЕВЦОВ, ХУДОЖНИКОВ, СПОРТСМЕНОВ — И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Глава 14 ИСЦЕЛЕНИЕ ВНЕ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

Глава 15 РАБОТА НАД МНОЖЕСТВОМ ЗАДАЧ ОДНОВРЕМЕННО

Глава 16 РАБОТА С МНОЖЕСТВОМ КЛИЕНТОВ ОДНОВРЕМЕННО

Глава 17 ПРИМЕНЕНИЕ ЭНЕРГИИ: ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ И САМОИДЕНТИФИКАЦИИ

Глава 18 ТАЛАНТЫ ДЛЯ ВСЕХ

Глава 19 ВИДИМАЯ МАГИЯ — ВЫРАВНИВАНИЕ КЛИНОВИДНОЙ И ЗАТЫЛОЧНОЙ КОСТЕЙ

Глава 20 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Глава 21 МЕДИТАЦИЯ КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

Часть IV НОВАЯ НАУКА, НОВОЕ БУДУЩЕЕ

Глава 22 НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК: ОТКРОВЕНИЯ И ПРЕДВИДЕНИЯ

Глава 23 КОСМИЧЕСКАЯ ГИПОТЕЗА

Глава 24 ВИДЕНИЕ НОВОГО БУДУЩЕГО

Глава 25 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

КВАНТОВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 2.0: ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

БИОГРАФИИ АВТОРОВ

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА: МЕТОД КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ 2.0»

«Квантовое Прикосновение 2.0» — полное открытий радостное и волнующее путешествие. Приготовьтесь к чудесам!

Доусон Черч, доктор философии

«Квантовое Прикосновение 2.0» — восхитительная книга, которую я настоятельно рекомендую прочесть! Техники просты и эффективны. Результаты впечатляют. Видение Ричардом будущего завораживает и, несомненно, может изменить этот мир.

Линда Стил, клинический психолог

«Квантовое Прикосновение 2.0» — вероятно, самая важная из всех книг, вышедших за последнее время в мире, — все меняющая и способная по-настоящему трансформировать нашу жизнь.

Сесилия Л. В. Чан, доктор философии, директор-учредитель Центра здоровья, Университет Гонконга

В этой опровергающей многие распространенные представления книге вы найдете красивые и простые техники, позволяющие достичь реального исцеления. «Квантовое Прикосновение 2.0» содержит бесценную информацию о наших природных человеческих способностях и силах и предоставляет эту информацию в то время, когда человечество в этом больше всего нуждается.

Рик Дженкинс, доктор медицины, международный представитель Американской палаты психиатрии и неврологии

Квантовое Прикосновение 2.0 — настолько простая техника, что освоить и успешно практиковать ее может каждый. Она делает возможным то будущее, каким его видит Ричард. Если эта целительная энергия сострадания начнет широко использоваться, люди этой планеты станут жить в гармонии.

Хью Хонг, доктор медицины

Книга «Квантовое Прикосновение 2.0» прекрасно написана и убедительно доказывает, что ограничений не существует! Видение Ричарда — отражение его надежды и его гения. Его простой прагматический метод может помочь построить новое будущее.

Арт Доусон, доктор философии

«Квантовое Прикосновение 2.0» — книга, которую необходимо прочесть. Я уже использую эти техники в моей практике.

Джеффри Бентон, доктор хиропрактики, сертифицированный традиционный натуропат, автор книги «Техника освобождения от эмоциональных травм»

«Квантовое Прикосновение 2.0» удивляет и изменяет. Как мы могли тысячи лет этого не замечать? Это революционизирует наше понимание, как человеческие способности могут создавать чудесные и самые настоящие трансформации.

Алекс Фонг, генеральный директор Коммерческой палаты Гонконга

Квантовое Прикосновение 2.0 позволяет ощутить нашу связанность — это похоже на беспроводной Интернет — и ускоряет исцеление независимо от времени и расстояния. Это мощная, ценная и эффективная техника. Освойте ее и станьте Новым Человеком.

Син-Кан Чен Каплер, доктор традиционной китайской медицины

ПОСВЯЩЕНИЯ

Я посвящаю эту книгу пробужденной новой реальности, в которой мы осознаем, что наша любовь не только ценна, но также реально и непосредственно влияет на окружающий нас мир, — реальности, в которой сострадание, щедрость, эмпатия и умение хорошо делать свою работу ценятся больше, чем харизматичность, идеологии, статус и материальная обеспеченность. И наконец, я посвящаю эту книгу науке, имеющей смелость принимать таинственное и аномальное по мере того, как мы продолжаем открывать истинную природу себя, стремясь стать полностью пробужденными человеческими существами.

Ричард Гордон

Я посвящаю эту книгу величественной и щедрой Вселенной, дарующей нам жизнь, семью, друзей, природу, красоту, понимание, идеи, открытия и проекты, подобные этому, — Вселенной, открывающей нам себя все больше и больше по мере того, как растет наша удовлетворенность; Вселенной, изо дня в день поддерживающей нас своей любовью.

Крис Даффилд, доктор философии

Я посвящаю эту книгу всем, кто пребывает в поиске более естественного способа Бытия и более радостного способа жить. В Квантовом Прикосновении я нашла и то, и другое.

Вики Викхорст, доктор философии

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Хотя эта книга — всего лишь типографская краска на бумаге или пиксели на экране вашего компьютера, она может помочь вам отправиться в настоящее путешествие. **В этом путешествии вы, а также ваши близкие и друзья сможете не просто достичь реально ощутимых результатов — эти результаты вас поразят.** Книга поможет вам открыть в себе такие способности, о которых вы даже не подозревали, и пережить совершенно неведомые прежде ощущения — те, о которых вы никогда не подумали бы, что можете сознательно и в любой момент их испытать.

Обучая техникам исцеления и упражнениям для развития целительских навыков, книга поможет вам обрести новое, более высокого уровня понимание того, на что реально способен человек. Практикуясь в этих новых способностях и все глубже их исследуя, вы сможете трансформировать себя и стать тем, что мы, авторы этой книги, называем Новым Человеком, который живет и действует на более глубоких, более просторных и способных наполнить нашу душу восторгом уровнях существования. Книга поможет вам взглянуть с новой и практической точки зрения на то, как каждый из нас может прожить эту жизнь. И не только прожить ее самому — но и способствовать тому, чтобы наш мир превзошел по умолчанию принимаемые физические реалии этой планеты, а люди смогли трансформировать то, что они привыкли считать своей неизменной природой. Отдавая дань уважения всем тем, кто на протяжении веков исследовал эти области, мы решили назвать это созданием Нового Мира.

Все это не просто наши идеи и мечты. Это реальность, с которой вы можете взаимодействовать и в которой можете жить. Подобно новейшей операционной системе компьютера, смартфона или планшета, представляемые в книге техники позволят освоить новые возможности и чудесным образом углубить ваше переживание реальности. Как самая усовершенствованная операционная система, наши техники незаметно перенесут вас на новые энергетические уровни, где вы сможете не только жить, но и работать. И так же, как в операционной системе, эти техники исцеления поддерживают обширный и постоянно увеличивающийся набор приложений, разрабатываемый как авторами, так и всеми членами международного сообщества практиков *Квантового Исцеления*.

В этой книге мы познакомим вас с некоторыми чудесными «приложениями», которые мы разработали и уже успели испытать на себе. Также мы даем вам знания и инструменты, с помощью которых вы сами сможете разрабатывать свои собственные, оригинальные «приложения».

В конце концов наука будет вынуждена признать неоспоримую реальность действительности *Квантового Исцеления*. Когда она это сделает, человечество сможет выйти за границы физической реальности и начнет осознавать существование новых энергетических миров, что превратит современную научную модель Вселенной в упрощенную и излишне самонадеянную. И вероятно, это объемное понимание станет основанием для развития новых технологий, намного превосходящих наши самые смелые ожидания. Таких технологий, по сравнению с которыми весь наш «хай-тек» и «био-тек» покажутся просто старомодными игрушками.

Квантовое Прикосновение: версии 1.0 и 2.0

Эту книгу можно использовать как полноценное руководство независимо от того, читали вы или нет какие-либо другие книги по Квантовому Исцелению. Она поможет вам освоить новую усовершенствованную серию техник, которую мы назвали *Квантовое Прикосновение, Уровень II, Квантовое Прикосновение 2.0* или просто *КП2.0*. Все эти техники могут практиковаться без знания так называемого «базового» уровня *Квантового Исцеления* — *Квантового Прикосновения, Уровень I, Квантового Прикосновения 1.0* или просто *КП1.0*.

Вы можете непосредственно и успешно использовать все новые техники версии 2.0 — для этого на страницах книги приведена достаточная информация. Стоит прочесть краткое введение в техники версии 1.0, и вы получите базовые знания для того, чтобы работать с техниками версии 2.0.

Техники *КП2.0* — целостная система энергетического исцеления, однако эти техники работают еще эффективнее, если у вас есть некий навык использования техник версии 1.0.

Если перспектива вас завораживает, мы очень рекомендуем полностью ознакомиться с техниками первого уровня. Это укрепит ваши базовые знания и поможет быстрее развить способности. Самую подробную информацию о техниках первого уровня вы можете найти в книге *«Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия»* [1], или просмотрев наши видеоуроки на сайте QuantumTouch.com, или посещая наши проводимые по всему миру семинары.

О чем поведает эта книга

Книга состоит из четырех частей, где каждая следующая часть — это исследование феномена *Квантового Исцеления* на еще более глубоком уровне, чем представленные в предыдущих.

Многие авторы любят постепенно открывать читателям свои идеи, размещая самую общую, вступительную информацию в начале книги, свои лучшие и самые важные идеи в середине, а в конце пишут о том, что все и так знают, просто чтобы набрать нужный объем.

В отличие от них мы даем нашим читателям только ту информацию, которую они действительно жаждут получить. Поэтому мы начнем с того, чего вы так долго ждали, и далее будем рассказывать о все более захватывающих вещах. Самую волнующую информацию мы откроем в конце, что позволит вам войти в окружающий мир, рассматриваемый уже с новой точки зрения. Одно мы знаем наверняка — то путешествие, в которое мы уже отправились, определенно понравится и вам. Нам не терпится, чтобы вы догнали нас в нашем пути и дальше мы могли бы путешествовать вместе.

С чего же мы начнем?

Часть первая, «**Операционная система Нового Человека**», — это ваши самые первые шаги на пути освоения техник энергетического исцеления. Но это не просто руководство для целителей — это также прыжок в новое понимание, на что в действительности способен человек в этом мире. Вы обнаружите, что описанными в книге техниками легко овладеть — легки они и в применении. Все, даже дети, быстро и без труда их осваивают. И это не должно вас удивлять, ведь это уже встроено в нашу систему — так же, как врожденная способность ходить и обучаться речи у детей, — разве что раньше мы никогда об этом не подозревали. Поэтому — не считая того, что ваши навыки *Квантового Исцеления* будут все больше совершенствоваться с этого момента и до конца вашей жизни, — **вы сможете достичь выдающихся результатов уже в самом начале вашей практики.**

Вы узнаете, почему мы называем это *операционной системой человека*. Это знание открывает для вас новый способ существования и действий, а также совершенно новый спектр переживаний. Эта система техник может бесконечно обновляться — в нее можно интегрировать любое число новых «дополнений». Вы сами можете создавать те, которые подходят и вам, и другим!

Так что же это за «дополнения»? И в каких областях мы можем начать применять то, чему научились?

Часть вторая, «**Базовые техники исцеления**», — это те техники, которые вы так жаждете найти в любой книге по исцелению. Они включают **техники избавления от боли, техники ускорения исцеления и техники по работе с конкретными частями тела и системами организма.** Так как самые разные виды исцеления производятся без прикосновения к телу, но исключительно силой любви и намерения, эта часть книги невероятно захватывает, а практика описанных в этой части техник позволяет добиваться самых быстрых и выдающихся результатов.

Прекрасно, теперь мы можем быстро и легко исцелять тело, даже его не касаясь. Но к чему еще мы можем применить наши новые навыки?

Часть третья, «**Наши неожиданные способности**». Приготовьтесь удивляться — эти поражающие воображение техники выводят практику *Квантового Прикосновения* за грани мыслимого. Они открывают нам совершенно неожиданные человеческие возможности — например, **способность исцелять множество недугов одновременно, работать сразу со многими людьми, помогать людям избавляться от обедняющих их жизнь убеждений и исцелять, невзирая на ограничения времени и пространства.**

Если сила вашей любви и намерения способна вершить такие поистине чудесные дела, на что еще она может быть способна? И каковы дальнейшие перспективы?

Часть четвертая, «**Новая наука, новое будущее**». В этой части исследуются научный аспект и перспективы новой *операционной системы человека*. Практики *КП2.0* могут самым чудесным образом изменять этот мир, помогая найти новые определения того, чем является человек, создавая новый фундамент для лучшей жизни и более милосердного общества. Это знание — наш путь к новой науке и новым технологиям, в настоящее время немислимым даже для самых талантливых ученых-исследователей.

«Квантовое Прикосновение 2.0: источники информации». Представленные в этом небольшом разделе сведения помогут вам связаться с другими изучающими и практикующими техники *Квантового Прикосновения* людьми, а также узнать, где вы можете найти другие учебные материалы. Присоединяйтесь к нашему сообществу!

Чтение и практика

Если вы просто прочтете эту книгу, чтобы познакомиться с новыми идеями и насладиться захватывающими историями, все это может показаться вам не более чем сказками или научной фантастикой. Но мы писали эту книгу не для того, чтобы вы развлекли себя и забыли о ней. Мы написали ее для того, чтобы вы могли сами *переживать* и *делать* все эти вещи. Мы писали ее для того, чтобы все это стало *реальностью* вашей жизни. **Эта книга посвящена практике.** Если вы только согласитесь попробовать, выполнить несколько простых упражнений, испытать несколько техник — вы наверняка почувствуете то же удивление и восторг, а втянувшись, то же наслаждение и воодушевление, которые переживаем мы, ее авторы. Мы не знаем, почему это происходит, но почти для каждого, кто приступает к практике, техники *Квантового Прикосновения* работают — причем быстро и без напряжения.

Содружество трех авторов

Не удивительно, что эта книга написана почти эксклюзивно от лица основателя и разработчика техник *Квантового Прикосновения* Ричарда Гордона. Причем даже создается впечатление, что вы побывали на одном из его семинаров по *КП2.0*. Но его голос усиливался двумя присутствовавшими как бы за сценой соавторами — ученым и изобретателем Крисом Даффилдом и доктором философии, исследователем истории наук и *КП*-инструктором Вики Викхорст. Работа в команде помогла нам создать именно ту книгу, которую мы так хотели для вас написать.

Добро пожаловать

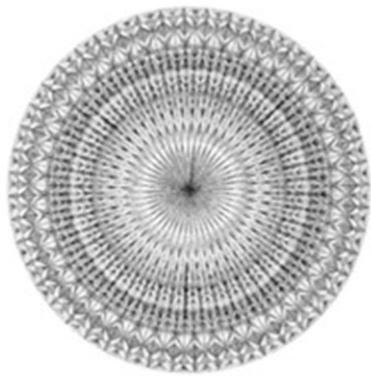
Прежде всего, мы очень рады, что смогли сделать для вас эту книгу. До этого еще ничего подобного не создавалось — никогда секреты такой простой, но действенной практики исцеления не открывались людям всего мира так прямо и в столь легко усвояемых техниках. Мы создаем невиданное ранее мировое сообщество людей, которые знают о своих истинных способностях и могут их использовать. Все вместе мы творим историю.

Итак, мы от всей души приглашаем вас присоединиться к нам в нашем путешествии, цель которого — открытие и становление. И никогда не забывайте:

Новый Человек — это вы.

Часть I

ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА НОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Глава I

ИТАК, НАЧИНАЕМ!

Любовь — это не только электрохимические реакции в нашем мозге и романтические послания на красивой открытке. Это реальная и осязаемая энергия, которая постоянно творит и изменяет вещи окружающего нас мира.

Ричард Гордон

Британский писатель-фантаст Артур Кларк сформулировал Три Закона Предсказания:

1. *Когда признанный, но уже старый профессор утверждает, что нечто возможно, он почти наверняка прав. Когда он утверждает, что что-либо невозможно, он, скорее всего, просто ошибается.*

2. *Единственный способ определить границы возможного — это слегка нарушить их и совершить прыжок в невозможное.*

3. *Любая достаточно продвинутая технология неотличима от чуда.*

«Человек слаб» — нередко говорят люди в оправдание своих ограничений. Но что, если некоторые из тех ограничений, которые мы всегда считали незыблемыми, — всего лишь следствие наших ложных убеждений и отсутствия соответствующих навыков? Ведь когда все считают, будто что-либо невозможно, едва ли кто-нибудь решится проверять истинность таких общепринятых убеждений.

Но я спешу сообщить вам: это не фантазия и не преувеличение — сказать, что большая часть наших всеми разделяемых представлений о себе как о виде основана на ложных предположениях, которые и определили наши теперешние границы возможного. **Эта книга рассказывает о новых человеческих возможностях и учит их использовать.** Выражу это кратко: каждый человек обладает способностью с помощью своего сознания влиять на материальную вселенную. И те навыки, которые вы начинаете осваивать, — только первые шаги в этом направлении. Мой друг и соавтор, Крис Даффилд, заметил по этому поводу: «Ричард, похоже, ты открыл новую операционную систему человека, и теперь мы начинаем обнаруживать все новые ее приложения». Чем больше мы размышляем и экспериментируем, тем больше новых программ и установок находим.

Подобно освоению всех функций вашего первого смартфона или компьютера, обучение тому, как пользоваться многочисленными «приложениями» новой ОС человека, может изменить ваши представления о мире и сделать недоступные раньше вещи возможными. И не беспокойтесь, что у вас ничего не получится. Да, многих перемены пугают. Однако это тот вид изменения себя, который дается легко и доставляет массу удовольствия. Не сомневаюсь, что практика позволит вам не только обрести большую уверенность, ясность и гармонию, но и развить многие новые способности.

О каких именно способностях идет речь? Вот лишь некоторые:

- Способность ускорять процессы исцеления, быстро уменьшать боль или полностью от нее избавляться.
- Способность заметно исправлять осанку других людей, при этом их не касаясь.
- Способность исцелять маленьких детей и животных и эффективно помогать в других таких же ситуациях, когда плацебо и прочие психологические методы воздействия не срабатывают.
- Способность действенно и быстро работать с внутренними органами, железами и системами тела без физического прикосновения.

- Способность генерировать и направлять исцеляющую энергию в любые области, доступные вашему осознанию и намерению.
- Способность эффективно помогать людям, невзирая на расстояния, — даже тем, кто находится за тысячи километров от вас.
- Способность работать со многими проблемами со здоровьем одновременно — фактически, даже с большим числом проблем, чем вы можете удерживать в своем сознании.
- Способность исцелять одновременно нескольких человек и, возможно, даже сотни и тысячи.
- Способность направлять исцеляющую энергию на быстрое и значительное изменение глубоко укоренившихся в сознании людей и мешающих им жить нормальной жизнью ложных убеждений.
- Способность легко, на собственном примере доказывать другим, что сознание влияет на материю и что квантовая физика еще очень о многом не знает.
- Способность работать вне пространственно-временных ограничений.
- Способность исцелять себя в процессе исцеления других.
- Способность ощущать силу любви как активную трансформирующую энергию.
- Способность исцелять с беспрецедентной легкостью, скоростью и направленностью действия.
- Способность по-новому любить — так, что это будет трансформировать и окружающих вас людей, и вас самих.

На первом этапе все это может показаться вам чем-то совершенно невероятным. Но очень скоро простые техники книги — стоит их лишь немного попрактиковать — начнут обретать для вас смысл. Еще немного практики — и то, что вы сначала воспринимали как отвлеченные идеи, превратится в ежедневную реальность вашей жизни. Именно так это и случилось со многими, кого я уже успел этим техникам научить.

Вероятно, самое захватывающее во всем этом то, что я лишь приоткрываю для вас дверь. Вы можете войти в нее и пуститься в собственные исследования. Когда Колумб «открыл» Америку (что подобно «открытию» комнаты, в которой уже давно кто-то живет), а затем прибыли первые европейские поселенцы, то им была знакома только береговая линия и еще, может, территории на несколько миль вглубь. Они не знали ни о Миссисипи, ни о Большом Каньоне, ни о чем-то другом, что лежало за линией горизонта. Точно так же многие новые приложения-способности человека в обозримом будущем будут оставаться для нас по большей части еще неизведанными. Бенджамин Франклин и представить не мог всех электрических и электронных приборов, которые появились после его первых опытов по привлечению атмосферного электричества. Все глубже вовлекая себя в практики этой книги, вы с большой долей вероятности обнаружите, что сами совершаете открытия и вместе с нами исследуете потенциал человека и расширяете его диапазон.

Не беспокойтесь, если сначала вы отнесетесь ко всему скептически или наши идеи вызовут у вас отторжение. Любые столь же мощно проявляющиеся и стойкие феномены бросают вызов многим общепринятым убеждениям и привычкам сознания. Но, к счастью, ни скептицизм, ни изначальное несогласие не влияют на освоение человеком новых энергетических способностей. Новый Человек — это вы. Обретая непосредственный доступ к исцеляющим энергиям с помощью вашей любви и силы сознания, вы все время будете задавать себе один и тот же вопрос: «Если я *это* могу, чего еще может достичь человек?» Совершая ваши собственные открытия, не стесняйтесь делиться ими с нами и другими людьми.

Малая часть истины в том, что вы *можете* научиться ускорять все процессы исцеления и облегчать боль многих и многих людей. Большая истина заключается в том, что это может трансформировать фундаментальные идеи всего человечества о том, кем мы являемся как человеческие существа, и коренным образом изменить наши представления о законах физики, биологии, медицины и психологии.

Бросая вызов научным методам исследований

Давайте ненадолго представим, что методы научного исследования основаны на нескольких всеми принимаемых, но редко высказываемых базовых предположениях (хотя всем известно, насколько опасно может быть заранее делать какие-либо предположения!):

1. Физические законы Вселенной неизменны.
2. Результаты любого эксперимента могут быть повторены.
3. Сознание ставящего эксперимент ученого никак не влияет на результат эксперимента.

Все, чему вы научитесь, коренным образом противоречит третьей предположке нашего списка. Ваши новые навыки и их практическое применение позволят вам влиять на явления внешней реальности силой вашей любви и намерения. А это предполагает, что наше понимание законов физики не полное и непременно должно учитывать эффекты сознания. И я уверен, что единая теория поля не

может быть завершена, если мы не будем учитывать физическое воздействие на реальность силы направленной любви.

Итак, начнем...

Глава 2

ОТКРЫТИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ

Из-за наших предубеждений мы исключили из области традиционной медицины все энергетические методы исцеления. Но правда в том, что, игнорируя энергию, мы игнорируем и 99 % реальности.

Джеймс Ошмэн, врач

Главная цель этой книги — сделать вас свободными и затем помочь достичь еще большей свободы. В процессе чтения книги существенная часть ваших представлений, а следовательно, и того, что вы считаете возможным, изменится и откроется в новой, чудесной перспективе.

Лишь немногие признают тот факт, что могут положительно и глубоко воздействовать на других силой своего сознания, а точнее — своей любви. Когда вы обнаруживаете, что можете исцелять людей на расстоянии, это значит, что ваша любовь — реальная, изменяющая реальность энергия. И это тот момент, когда вы должны задать себе вопрос: «Если я могу это, что еще возможно? Где наш предел?»

Мой путь к открытию

В 1978 году вышла моя первая книга «Ваши целительные руки: опыт полярности» (*Your Healing Hands — The Polarity Experience*). В то время я думал, что уже нашел экстраординарный способ значительно ускорять целительные реакции организма, используя текущие по нашему телу естественные потоки жизненной силы. Но за пару месяцев до того, как эта книга появилась в продаже, мне посчастливилось попасть на первый публичный семинар Роберта (Боба) Расмуссона, где я понял, что нахожусь лишь в самом начале своего пути.

Боб Расмуссон был довольно полным спокойным шестидесятилетним мужчиной, обладавшим одной необъяснимой способностью: прикосновения его рук вызывали чрезвычайно быстрое исцеление. Одним из неожиданных эффектов такого исцеления было то, что внезапно кости принимали правильное положение в теле, причем происходило это прямо у вас на глазах. Я видел, как Боб демонстрировал это на одной моей знакомой в полной людей аудитории. Прямо перед нашими взорами всего за 15 минут ее искривленный сколиозом позвоночник выправился на 50 %. И это лишь от легкого прикосновения руки. Если бы я сказал, что был потрясен, то сильно приуменьшил бы испытанное мною в тот момент чувство. Но уже к вечеру того дня я обнаружил, что и сам могу исправлять кости легким касанием — причем не только я, но и все остальные участники семинара. А еще несколько лет спустя я уже мог гарантировать, что все участники семинаров *Квантового Прикосновения* научатся ставить кости на место в первый же день семинара еще до перерыва на ланч. В противном случае деньги возвращались. (Но пока еще никто вернуть свои деньги не пожелал.)

Я подружился с Бобом и стал его соседом и учеником. С возрастом он решил не проводить семинары и попросил меня продолжить его дело. Я развил его методы и в 1999 году изложил их в книге «Квантовое прикосновение: исцеляющая энергия». Сейчас эта книга продается по всему миру и переведена на 17 языков.

Все переживания, которые не вписываются в мое знание о возможном, я называю «жизненными шоками». Иногда я становился свидетелем того, как мой ум пытается отрицать то, что видят мои глаза, — в случаях, когда мои наблюдения в корне противоречили моим убеждениям. Но в результате я всегда принимал эти тревожащие ум переживания, корректировал собственные убеждения и совершенствовал свой подход. За многие годы жизнь преподносила мне столько невероятных сюрпризов, что я уже не могу их сосчитать.

Один из моих первых относящихся к *Квантовому Прикосновению* (КП) «жизненных шоков» настиг меня сразу после того, как я поймал в своем доме испуганного заблудившегося кролика. Когда мне удалось загнать его в угол и коснуться руками его спинки, он мелко дрожал от страха. Я воспользовался техникой *Квантового Прикосновения* и стал направлять на него свою энергию. Через несколько минут кролик расслабился, лег на спинку, вытянул лапки в стороны и выглядел как загорающий на пляже турист. В другой раз я зашел к знакомой, чей кот Юлий уже многие недели был очень слаб и вял. Ветеринар никак не мог понять, в чем дело, а кот тем временем болел уже больше месяца. Но после 10–12 минут группового сеанса *Квантового Прикосновения* кот встал, потянулся и пошел по своим делам. Несколько минут спустя я взял палочку, к которой на нитке была привязана

кошачья игрушка, и стал играть с кошками — их в доме было много. Ко всеобщему удивлению, Юлий стал бодро прыгать и играть, влившись в остальную компанию. Причем он явно был более энергичен, чем восемь его кошачьих собратьев, и высоко подпрыгивал за игрушкой, в то время как остальные просто стояли вокруг.

Пару недель спустя я испробовал *Квантовое Прикосновение* на одной пожилой женщине, страдавшей тяжелым, сложившим ее почти пополам остеопорозом. После 75 минутного сеанса она встала прямо и оказалась на фут выше, чем была. В тот момент, когда женщина распрямила спину, в комнату вошла ее дочь. Увидев свою стоящую прямо мать, девушка расплакалась. Я был настолько потрясен, что даже услышал свой внутренний голос, все время повторявший: «Этого не может быть!» И мне пришлось тщательно пересмотреть все события того дня, чтобы не позволить моему уму перейти в режим тотального отрицания.

За прошедшие 30 лет я убедился в том, что целительные методы, которым я учу, действительно работают, и исцеление самое настоящее, а не какой-то психологический эффект типа плацебо. Если то, что я делаю, в 90 % случаев работает, не требует никаких техник внушения и исцеляет младенцев, животных и людей в состоянии глубокого наркоза, мне остается предположить, что суггестия здесь вообще никакой роли не играет. Более того, я никогда не учил никаким целительским методам, которые подразумевали бы веру и суггестивное воздействие. Даже закоренелые скептики могут быть исцелены и сами могут исцелять, так как ни вера, ни убежденность в противоположном не мешают работать в этой области.

Однажды я решил протестировать метод *Квантового Прикосновения* на мужской баскетбольной команде Калифорнийского университета города Санта-Круз. Проведя около сотни десятиминутных сеансов, мы обнаружили, что техника позволяет на 50 % уменьшить боли. Отчеты обо всех сеансах, анализ работы, графики, таблицы, а также письмо тренера команды выложены на сайте *Квантового Прикосновения* (наберите в поиске *Quantum-Touch basketball*).

Доктор медицины Адара Уолтон недавно опубликовала диссертацию, посвященную эффектам *Квантового Прикосновения*. В ее исследованиях участвовали пациенты с острыми болями в спине, и были достигнуты такие же качественные результаты и такая же скорость исцеления, как в моем эксперименте с баскетбольной командой. Все эксперименты Адары Уолтон проводились под контролем врачей. У участников на глазах были защищающие от света повязки — они просто сидели и слушали музыку. С каждым был проведен сеанс с наложением рук, причем для половины участников были устроены плацебо-сеансы, во время которых Адара, наложив на исследуемого руки, просто читала техническую инструкцию к какому-то прибору. К другим пациентам также было применено наложение рук, но во время этих сеансов она концентрировалась на специальном дыхании и осознании тела — техниках *Квантового Прикосновения*.

Достигнутые Адарой Уолтон результаты в точности повторили те, которых я добился в Санта-Крузе: у тех, кто прошел плацебо-сеанс, никакого целительного эффекта не наблюдалось, а все пациенты в тест-группе ощутили значительное облегчение боли в спине (поисковый запрос: *Quantum-Touch Adara study*). Базовые техники *Квантового Исцеления* позволяют достигать на удивление разнообразных и значимых результатов. С рассказами моих учеников и других практиков о том, чего им удалось добиться, вы можете ознакомиться на форуме сайта *QuantumTouch.com*. Иногда я брал с собой на семинары видеокамеру и записывал то, что происходило с обучающимися и их пациентами. Вот список нескольких роликов, которые вы можете посмотреть на канале *QuantumTouch* сайта *YouTube*:

- Врачи сообщили женщине, что у нее тяжелая форма ревматоидного артрита. Более того: ей сказали, что в течение года она потеряет зрение и будет прикована к инвалидному креслу. В настоящий момент она может проходить многие мили, выгуливая свою собаку (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing rheumatoid arthritis*).

- Женщина с очень болезненными пяточными шпорами и подошвенным фасцитом уже думала о том, чтобы пересечь в кресло-каталку. Техники *КП* помогли ей быстро избавиться от всего, что ее так беспокоило (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing plantar fasciitis*).

- В одном случае врачи настаивали на ампутации ноги, в другом — на ампутации стопы, затем лодыжки, а затем — ноги выше колена. Но ни одна из операций не понадобилась (поиск в *YouTube: Quantum-Touch saving a leg twice*).

- Перелом ноги привел к значительному искривлению стопы. Стопа выправилась прямо в приемном покое больницы — после того как женщина применила к себе техники *Квантового Прикосновения*, и никакой медицинской помощи не понадобилось (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing a broken leg*).

- Во время сеанса *Квантового Прикосновения* заснули 99 % лошадей (поиск в *YouTube: Quantum-Touch horses*).

- Врожденная деформация костей была исцелена у женщины в первый же день ее первого семинара *Квантового Прикосновения* (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing birth deformity*).
- Исцеление острых хронических болей седалищного нерва (поиск в *YouTube: Quantum-Touch chronic sciatica*).
- Инструктор *КП2.0* Ким Лучао помогает исправлять деформацию головы у новорожденных (поиск в *YouTube: Quantum-Touch misshapen heads*).
- Инструктор *КП2.0* Ким Лучао за несколько минут помогает решить проблему с затрудненным дыханием у новорожденных (поиск в *YouTube: Quantum-Touch newborns breathing problems*).
- Дочь Кима сильно прищемила руку дверью, но за несколько минут все было исцелено (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing a hand*).
- В течение нескольких минут исправляется серьезное повреждение плеча (поиск в *YouTube: Quantum-Touch healing shoulder injury*).
- Врачи сообщили дочери, что ее мать скоро умрет. Но после сеансов *КП* ей стало намного лучше — она выжила (поиск в *YouTube: Quantum-Touch when the doctor says*).
- Врачи сообщают пациенту о множественной язве. Через какое-то время язва полностью исчезает (поиск в *YouTube: Quantum-Touch ulcers*).
- Вначале — сломанный, воспалившийся и посиневший большой палец ноги. Через час — танцы (поиск в *YouTube: Quantum-Touch broken toe no problems*).
- Помощь при болезни Паркинсона (поиск в *YouTube: Quantum-Touch helping Parkinson's*).
- Страдающей от рака матери не понадобились обезболивающие (поиск в *YouTube: Quantum-Touch cancer pain relief*).

Это не те истории, которые мы долго выискивали, — когда я нахожусь в аудитории с закончившими семинар по *Квантовому Прикосновению* студентами, подобные истории происходят каждую минуту. Для многих подобные результаты уже были бы огромным успехом. Но я всегда верил, что, если метод так прекрасно работает, ему может найтись новое, более глубокое применение... на некоем качественно ином уровне. И я не переставал размышлять о том, каким этот уровень может быть. Я практиковал *Квантовое Прикосновение* и обучал его техникам более тридцати лет, не переставая спрашивать себя: «Как далеко мы можем пойти? Что еще окажется возможным?» Я хотел, чтобы следующее сделанное нами открытие было не только развитием метода, но позволило бы сделать существенный качественный прорыв.

Главное открытие 2009 года

После обеда с друзьями они предложили мне продемонстрировать, можно ли с помощью легкого *Квантового Прикосновения* выправить бедро. Один из моих друзей, Брайан, сказал: «Интересно, а сможешь ли ты это сделать, вообще не касаясь исцеляемого?» Сначала я удивился, почему мне самому не пришла в голову столь замечательная идея; затем меня удивило уже присутствовавшее во мне внутреннее знание того, как это можно осуществить! Мои друзья стали свидетелями, как в течение нескольких секунд бедренная кость выпрямилась, хотя я даже не прикоснулся к исцеляемому. Это стало для меня настоящим откровением! Я чувствовал, что не смогу остановиться, пока не испытаю бесконтактный метод исцеления еще и еще.

Я был настолько взволнован, что в течение следующих месяцев проверил эту новую способность буквально на тысячах людей. Каждый день я множество раз практиковал: в кафе и магазинах, на вечеринках — везде, где бы ни оказался. И каждый раз я не переставал удивляться тому, что это работает! Независимо от того, был ли я уверен в исцелении, оно происходило, и именно в тех местах, на которых было сконцентрировано мое внимание.

По некоторым причинам моим любимым способом проверить эффективность той или иной техники была работа с деформированными бедренными костями. Если вы знаете как, неровности бедер и затылочного выступа можно определить в доли секунды. Пройдя некоторую подготовку и немного попрактиковавшись, вы сможете сразу узнавать в теле такие дефекты. Бедренные кости и кости затылочного выступа не принимают правильного положения сами по себе, тем более — у стоящих людей. Считается, что исправление таких дефектов требует обязательного лежачего положения пациента и значительной силы физического воздействия.

В любых случаях я никогда не пытался настроить исцеляемых на то, что производимые мной манипуляции действительно принесут облегчение. Мое типичное обращение к людям было таким: «А не проверить ли нам, смогу ли я исправить ваше бедро?» или «Хотите, я попробую починить ваше бедро, не прикасаясь к нему?» Я никогда не говорил фраз вроде: «Я знаю, что это работает, поэтому и вы должны в это верить».

Вот некоторые результаты моих опытов и мои наблюдения:

- Мне удалось исправить неровность бедер в 100 % случаев и независимо от каких-либо других факторов.
- Скептицизм исцеляемых никак не влиял на их исцеление.
- Когда я проводил свои исцеления в присутствии врачей и хиропрактиков, мои сомнения и неуверенность в себе никак не влияли на результат.
- Во многих случаях исцеление моих больных было подтверждено врачами, специалистами в этой области.
- Если я направлял внимание только на переднюю часть бедер, выправлялись только они. То же самое было верно и для задней части бедер. Исцеление происходило только в тех местах, на которых я сосредоточивал свое внимание.
- Эффект исцеления длился несколько дней, затем, чтобы эффект возобновился, приходилось проводить следующий сеанс. (Так было до тех пор, пока я не познакомился с Доном Макканом, основателем системы структурально-энергетической терапии, который открыл мне способ, благодаря которому эффект исцеления оставался уже навсегда. Подробнее об этом я расскажу в главе 19.)

Менее значимым следствием моего открытия было следующее: совершенно неожиданно оказалось, что я могу исцелять людей в 3–5 раз быстрее, при этом даже не накладывая рук на исцеляемых. Новообретенная способность дала мне свободу и легкость в направлении энергии исцеления, которая была раньше недоступна мне не только на практике, но и в мечтах.

Проведя множество экспериментов, я пришел к выводу, что возможности нового метода безграничны. Все, что я мог выполнить с помощью техник *Квантового Прикосновения* с наложением рук, теперь я мог делать, даже не касаясь пациентов, причем с большей скоростью и без усилий!

Намного более значимым следствием моего открытия было то, что Крис Даффилд назвал *новой операционной системой человека*. Метод развился в альтернативный способ жить и действовать в этом мире, превосходя многие прежние ограничения. Оказалось, что мы нашли новое определение человеческого существования. Это было открытием Нового Человека.

Невозможность влиять на окружающий мир с помощью мыслей и сознания — это не только фундаментальная научная предпосылка, но и общепринятое мнение подавляющего большинства людей. Скептики с радостью высмеивают тех, кто считает, что внутренние процессы сознания могут что-то менять во внешнем пространстве. Большинство называют это «магическим бредом» и с ходу отметаю подобные «безумные» идеи.

Однако когда люди осваивают и начинают использовать техники *Квантового Прикосновения*, особенно бесконтактные, это бросает настоящий вызов высокомерному взгляду на мир материалистического большинства. Действительно ли наша любовь и направляемая сознанием энергия могут воздействовать на внешнюю реальность? Теперь у нас есть на это поразительный ответ: «ОПРЕДЕЛЕННО!»

Каким бы удивительным ни было для меня мое открытие, очень скоро я осознал, что и это всего лишь только начало.

Следующий прорыв

В мае 2011 года меня пригласили выступить на ежемесячной встрече группы «Форум Разумной Жизни», базирующегося в Сан-Франциско сообщества людей, заинтересованных в здоровом образе жизни и долголетию. Крис представил меня, и я оказался перед аудиторией примерно из ста внимательных слушателей. Я говорил о *Квантовом Прикосновении*, о том, как я пришел к этому и как развивал свои техники, а в конце представил мой новый бесконтактный метод. Как обычно, я рассказал о некоторых исцелениях и о том, как достигаемые результаты бросают вызов основным положениям физики, химии, биологии и прочим общепринятым представлениям.

Наконец пришло время показать, на что я способен. Я начал с демонстрации того, как без прикосновения могу успешно исцелять деформации бедер, что несколько раз проделал к величайшему удовлетворению всех собравшихся.

Затем я решил поставить эксперимент. «Теперь я хочу попробовать проделать то же самое одновременно со всеми, кто захочет принять в этом участие. Все желающие могут встать». Встали почти все присутствовавшие в аудитории, и я приветствовал их готовность словами: «Замечательно!»

Перед тем как начать, я быстро определил, что в первом ряду у 7–8 человек одно бедро было так или иначе выше другого. Затем я на 20 секунд застыл с закрытыми глазами, направляя энергию исцеления на всех членов группы, после чего оценил расположение бедер у отмеченных мною людей. У всех бедра оказались на одном уровне, то есть приняли нормальное ровное положение. В аудитории раздались возгласы одобрения. По окончании встречи многие подходили ко мне, включая тех, кто

сидел в самых задних рядах, и рассказывали, что почувствовали не только то, как их осанка исправляется, но и другие исцеляющие эффекты этого очень короткого сеанса.

Это был первый раз, когда я опробовал бесконтактный метод одновременного исцеления большой группы людей. Несмотря на мою уверенность, что это может сработать, результат сеанса все равно оказался для меня шокирующим. Теперь я уверен в том, что абсолютно любой человек, прошедший обучение методу *Квантового Прикосновения*, может легко достичь тех же самых результатов. В настоящее время некоторые из подготовленных мной *КП*-инструкторов проводят подобные демонстрации на каждом из своих публичных выступлений. Подробно эта техника изложена в 16-й главе этой книги, и вы можете испытать ее действенность на себе.

Эксперимент в Санта-Монике

Со временем мне стали до смешного легко удаваться исцеления самых разных заболеваний. В июле 2011 года я решил сделать видеофильм о своей работе — со многими людьми и в забавных декорациях пешеходной улицы в Санта-Монике. Там проходила ярмарка «за здоровый образ жизни», и я подумал, что многих ее посетителей мой метод может заинтересовать. Я подходил к людям, спрашивал, не болит ли у них что-нибудь, и если ответ был положительным, предлагал им поработать с их болью. Для всех, кто желал, я проводил трехминутный бесконтактный сеанс энергетического *Квантового Исцеления*. Некоторые из принявших участие в эксперименте страдали от хронических болей, другие — от болей, связанных с травмами или болезнями. Единственными сеансами, которые мы не засняли, были те, в которых участники не захотели, чтобы их снимали на камеру (поиск в *YouTube: Quantum-Touch Dr. Oz and my world*).

Добро пожаловать в мой мир! Метод *Квантового Прикосновения* работает настолько эффективно, а результаты настолько повторяемы, что я уже больше не удивляюсь, что каждый раз добиваюсь желаемого исхода сеансов. Скорее я удивляюсь в тех редких случаях, когда метод *не* срабатывает.

На конференции «Переход к науке сознания»

В 2010 году я и мой друг Крис Даффилд были на посвященной проблемам сознания конференции в городе Гусон. На конференцию приехало множество ученых и философов, интересующихся тем, как работает наш мозг, и заинтригованных тайной сознания. Я подумал, что там должно быть много людей, которых может также заинтересовать и моя работа, и я страстно желал с ними встретиться. В одну из встреч в рамках конференции мы с Крисом встали в холле с самодельным плакатом: «Сознание воздействует на материю. Бесплатная демонстрация». Ко мне подошел один из скептически настроенных ученых и спросил со сложенными на груди руками:

— Ну давай, что ты там хочешь нам показать?

— Я всего лишь хочу, не прикасаясь к вашему телу, исправить вашу осанку. Но до этого мы измерим кривизну ваших бедер, чтобы потом проверить, сработал ли мой метод, — ответил я.

— То, что вы собираетесь сделать, — невозможно, — хмыкнул он в ответ на мое предложение.

Я улыбнулся:

— Отлично! Удерживайте эту мысль у себя в голове. А чтобы еще больше усложнить мне задачу, постарайтесь зажать ваши бедра, не позволяя им смещаться.

Я измерил, насколько смещены его бедра, и сообщил ему, что неровность его бедер больше, чем у многих, кого я наблюдал. Он зажал бедра. Я встал в метре от него, десять минут направлял энергию, а затем снова измерил смещение бедер.

— И как вам результат? Теперь ваши бедра полностью выровнялись и находятся на одном уровне, — доложил я ему о результатах.

Ученый на секунду задумался, а затем снисходительно и с ноткой превосходства произнес:

— Ну конечно! Вы применили ко мне метод реверсивной психологии.

— Да, это очень интересное предположение. Но позвольте спросить, кто вы — ученый, основывающийся на эмпирическом опыте, или ученый, движимый верой? — улыбнулся я.

— Разумеется, я доверяю только эмпирическому опыту, — сказал он с неприязнью.

— Очень хорошо, — сказал я, — тогда давайте проверим ваше предположение. Хотите, я сделаю то же самое еще пять-десять раз, и вы сможете убедиться, что реверсивная психология здесь совсем ни при чем.

Он минуту помолчал, а потом произнес:

— Знаете, если я позволю себе поверить в то, что случилось, — это будет означать, что все мои научные представления должны рухнуть, как картонный домик.

— Прекрасно, но разве, как ученый-эмпирик, вы не хотите позволить вашим представлениям рухнуть, чтобы могли появиться новые? — спросил его я.

Ученый еще немного подумал, хмыкнул, сказал:

— Нет, сегодня я к этому не готов! — и поторопился уйти.

Когда вы освоите описанные в книге техники КП и начнете их практиковать, когда вы станете демонстрировать людям, что сознание влияет на материю, многие свидетели этого отнесутся к вам враждебно или займут оборонительную позицию. Но не стоит бояться демонстрировать ваши навыки скептикам. Вы должны понимать, что так они реагируют не на вас — подобным образом проявляется их осознание собственных предубеждений и ограничений. Как правило, такие люди верят в то, что их отрицательный настрой позволяет им не поддаваться силе внушения. (Что уже само по себе звучит как «магический бред»!) Но у них нет ни малейшего представления о том, как заблокировать энергию, — сделать это они просто не в состоянии. В таких случаях мне приходит на ум образ человека, держащего в руке открытый зонт и уверенного, что он не промокнет, но при этом не осознающего, что он уже по самое горло в воде.

Итак, я просто обязан вас предупредить: когда вы начинаете использовать ваши новые навыки, ваша жизнь начинает меняться. Перемены эти — исключительно благие. Они принесут вам большую свободу и откроют перед вами целый мир новых возможностей. Как это уже случилось с моими, ваши персональные «жизненные шоки» подорвут ваши застоявшиеся убеждения и откроют ваше сердце Новому. Этот мир превратится для вас в захватывающее и приводящее в восторг приключение. Итак, в путь!

Глава 3

РЕЗОНАНС, ЖИЗНЕННАЯ СИЛА И ПРИНЦИПЫ КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

Я уверен: именно обращение к энергии и использование этой энергии для исцеления станет величайшим открытием в области медицины в ближайшее десятилетие.

Мехмет Оз, врач

Все начинается с любви

Любая работа по исцелению — это прежде всего выражение любви. Поэтому наша задача как практиков — научиться удерживать эту любовь, ее вибрационное поле. Постараюсь объяснить это на уровне терминов. Говоря о любви, я не имею в виду любовь в ее традиционном понимании — как, например, любовь матери к своему ребенку или любовь мужа к жене. Не имею я в виду и крылатого херувима с его луком и стрелами. В этой книге мы будем говорить о любви как о некоем фундаментальном, внутреннем и изначальном качестве всех людей.

Вы когда-либо наблюдали за тем, как играют дети? Кажется, что каждое мгновение они как бы утверждают: «Посмотрите, вот он я! Полюбуйтесь мною!» Независимо от того, ребенок вы или нет, независимо от воспитавшей вас культуры и того, понимаете ли вы звучащий вокруг язык, — если вы будете просто сидеть и наблюдать за играющим ребенком, он почувствует, что его любят. Простой акт направления вашего внимания на ребенка автоматически воспринимается им как проявление вашей любви. Поскольку такая любовь не зависит от вашего прошлого, вашей национальности, вашей религии, политических взглядов или любых других ваших убеждений, я называю такую любовь *внекультурной* и *внеассоциативной* (ни с чем не связанной). Метод *Квантового Прикосновения* — это не поддержание каких-либо убеждений. *Квантовое Прикосновение* — это умение присутствовать в настоящем, что есть выражение сущности вашего бытия.

Называю я это и безусловной любовью, так как уверен в том, что сама природа человека, сама его сущность сотворена из эманаций этой любви. И совершенно не важно, верите вы в такую любовь или нет, эта любовь — сокровенная природа вашего существа. Эта любовь — на кончиках ваших пальцев, и вы можете направлять ее туда, куда пожелаете, независимо от того, признаете вы это или отрицаете. Ваша самая основная, интуитивная, бессознательная, первичная энергия — это энергия вашей любви. И поскольку это и есть вы сами, вам не нужно ничего делать, чтобы ею обладать. Так же как камень не сможет сделать ничего, чтобы стать более каменным, и как вода не сможет сделать ничего, чтобы стать более мокрой, — так и человек не в состоянии сделать эту любовь еще более ему присущей. Однако человек может стремиться открывать все новые миры и возможности любви.

Базовые навыки Квантового Прикосновения

Очень поможет, если перед тем, как приступить к изучению представленных в этой книге техник *Квантового Прикосновения 2.0 (КП2.0)*, у вас будет пусть небольшой опыт работы с базовыми навыками *Квантового Прикосновения 1.0 (КП1.0)*. **Именно для этого и написана эта глава — прочитав ее и выполнив несколько простых упражнений уровня КП1.0, вы подготовите себя к уровню КП2.0.**

Техники КП1.0 и КП2.0 прекрасно дополняют и усиливают эффективность друг друга. Поэтому я настойчиво рекомендую вам ознакомиться с как можно большим количеством информации об основных принципах *Квантового Прикосновения* и освоить и другие навыки КП1.0 — все это послужит более глубокому пониманию метода, а также ускорению и возрастанию эффективности исцеления. Изучать техники КП1.0 можно тремя различными способами: обратившись к моей предыдущей книге «Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия»; пройдя он-лайн обучение на сайте *QuantumTouch.com* или принимая участие в семинарах, проводимых сертифицированными инструкторами *Квантового Прикосновения*.

Энергия жизненной силы, резонанс, вовлечение и разумность тела

Применение техник и КП1.0 и КП2.0 подразумевает умение сосредоточивать, усиливать и направлять энергию жизненной силы. Это та же эзотерическая энергия, которую в Китае называют *ци*, в Японии *ки*, а в Индии — *прана*. В восточных культурах ее представляют как наделяющий жизнью поток, или дыхание жизни. На Западе подобные представления по большей части игнорировались или высмеивались как ненаучные. Пусть так — для нас это никакого значения не имеет. Мы будем просто практиковать техники *Квантового Прикосновения*, ощущать энергии и становиться свидетелями исцелений.

В *Квантовом Прикосновении* целительская работа осуществляется через связь дыхательных техник и техник осознания тела. Рабочую модель *Квантового Исцеления* можно представить так:

- 1) одновременное использование дыхательных техник и техник осознания тела повышает вибрационный, или энергетический, уровень практикующего;
- 2) вибрационный, или энергетический, уровень принимающего исцеление приходит в соответствие с высоким энергетическим уровнем практикующего.

Как только практикующему удастся сосредоточить и удерживать сильное поле энергии, он накладывает руки на требующие исцеления участки тела человека, с которым он работает, и довольно быстро энергия тела исцеляемого увеличивается, чтобы соответствовать силе энергии рук практикующего. В результате симптомы различных недугов облегчаются или вовсе проходят.

В рассматриваемой нами модели исцеление происходит не вследствие плацебо-эффекта, а вследствие энергетических взаимодействий — резонансного эффекта и *эффекта вовлечения*. Когда две одинаково настроенные системы вибрируют на разных частотах, их энергии стремятся выровняться и вибрировать с одинаковой частотой. *Вовлечение* — это процесс, при котором предметы взаимно выравнивают свое движение и энергию, чтобы они совпадали по ритму и фазе. Наблюдать этот процесс мы можем на примере множества сонатрированных систем — электрических генераторов и маятников; на примере сообществ сверчков, светлячков и женщин в периоды менструаций.

Мы, авторы книги, хотели бы дать такое определение слову «целитель»: *целитель* — это тот, кто был болен и исцелился. Соответственно, «великий целитель» — это тот, кто очень сильно болел и очень быстро выздоровел. Этим мы хотим сказать, что в действительности целители никого не исцеляют — они просто удерживают поле энергии/информации, которым другие люди могут воспользоваться для того, чтобы ускорить свое исцеление. Именно поэтому мы говорим, что **любое исцеление — это в первую очередь самоисцеление.**

Развивайте навыки телесного осознания

Большинству приведенные далее упражнения покажутся легкими в исполнении и лишь у немногих вызовут определенные трудности.

Упражнение 1: Почувствуйте свой палец

1. Поднимите в воздух палец и на протяжении двух минут попытайтесь почувствовать в нем как можно больше ощущений. Настройтесь на ощущения в пальце — сосредоточьтесь на усилении осознания этой части вашего тела.

2. Почувствуйте обтягивающую палец кожу. Попробуйте почувствовать текущую в пальце кровь. Задействуйте ваше воображение — интересно, получится ли у вас ощутить, как из кончика пальца растет ноготь? Сосредоточьтесь на ощущениях под ногтем. Секрет в том, чтобы использовать свое сосредоточенное внимание так, чтобы ощутить весь палец в мельчайших подробностях.

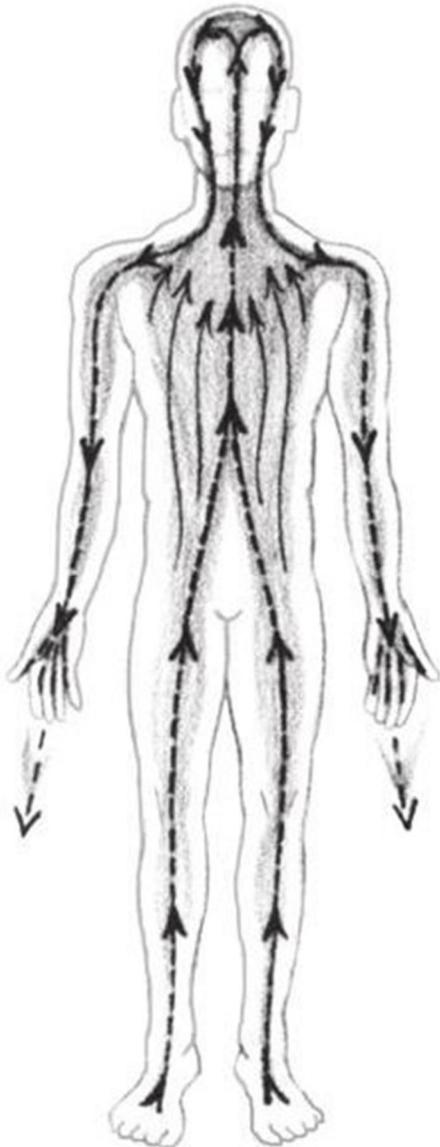
В этом упражнении любые ощущения правильны. Даже если вы ничего не почувствовали, ваше усилие — сосредоточение внимания на пальце — уже полезный навык, так как энергия жизненной силы следует за движением телесного осознания.

Упражнение 2: Почувствуйте все свое тело целиком

Попробуйте пройти лучом телесного осознания по всему вашему телу — от ступней к макушке головы, затем вниз по рукам, в ладони и пальцы рук и из них — вовне (см. рисунок на стр. 42).

Чтобы научиться этому, стоит начать с ощущения/осознания ступней ног. В течение пары секунд поглаживайте ваши ноги или попросите, чтобы за вас это сделал ваш друг. Закончив физические поглаживания, попытайтесь воссоздать те же ощущения только за счет силы вашего намерения. Воссоздав ощущения от поглаживания в ступне, двигайтесь дальше вверх по ноге — начинайте с физических поглаживаний, работая на участках примерно по 30 см в длину. Физически обработав 30-сантиметровый участок ноги, воссоздавайте те же ощущения в уме. Обработайте подобным образом — переходя от физических к ментальным ощущениям — все ваше тело, двигаясь вверх до макушки головы. Достигнув макушки, начните движение вниз по рукам вплоть до кистей и пальцев рук. Это упражнение поможет вам научиться перемещать по телу физическую осознанность одним только вашим намерением.

Решение стоящих перед нами в рамках этой книги задач не требует идеального выполнения этих упражнений. Все, что для нас важно, — это опыт сосредоточения внимания на осознании тела и генерация соответствующих ощущений. Если у вас хорошо получается концентрировать внимание, ощущения будут приятными. Не отвлекайтесь на мысли о совершенстве или несовершенстве того, что у вас получается. Если у вас возникают сложности, просто позвольте вашему уму своим намерением двигать осознание по различным областям тела. У некоторых людей способность произвольно вызывать в теле ощущения так и не развивается, однако это никак не мешает успешно практиковать техники *Квантового Прикосновения*. Просто делайте лучшее, что в ваших силах, чтобы перемещать ваше осознание по телу, — и знайте, что этого достаточно.



Направления поглаживания осознанием

Упражнение 3: Дыхание

Едва ли что-либо усиливает потоки жизненной энергии в теле так же эффективно, как сознательное дыхание. Практикуя метод *Квантового Прикосновения*, старайтесь дышать глубже, чем обычно. Начать можно с простой техники дыхания «4×4» — то есть на четыре счета вдох и на четыре счета выдох. Поддерживайте глубокое размеренное дыхание на протяжении всего сеанса — любого сеанса — исцеления. (Не забывайте, однако, о том, что, если вы будете дышать слишком часто, вы можете почувствовать кислородное опьянение и у вас может закружиться голова.) Теперь несколько минут попрактикуйте дыхание «4×4».

Сознательное дыхание помогает практикующему поддерживать очень высокий уровень вибраций энергии, не позволяя ему падать, подстраиваясь к вибрационному уровню человека, с которым он в данный момент работает. Используя эту технику дыхания прекрасно себя чувствуют и не устают ни во время сеансов исцеления, ни после.

Совместный эффект техник дыхания и телесного осознания

Практикуйте движение лучом телесного осознания в направлении вверх по телу (как на рисунке, стр. 42) во время глубокого, на четыре счета, вдоха и вниз по рукам, кистям и пальцам во время глубокого, на четыре счета, выдоха. При этом в руках могут ощущаться волны тепла или приятное покалывание. Это очень хороший знак! Во время сеансов исцеления такие ощущения появляются, когда вы накладываете руки на больные участки, зоны дискомфорта, места травм или раны. Усиливаемая дыханием исцеляющая энергия следует за движением осознания тела и ощущениями.

Так мы направляем энергию и перемещаем ее для исцеления с наложением рук на базовом уровне *Квантового Прикосновения 1.0*, или *КП1.0*. В следующей главе мы применим наши две простые техники — сознательного дыхания и телесного осознания — к совершенно новой области, и именно с этого момента начнут происходить по-настоящему удивительные вещи.

Не забывайте, что телесное осознание всегда должно быть связано с дыханием. Это главный секрет эффективности техник как первого, так и второго уровней *Квантового Прикосновения*.

Уровень энергии возрастает не только благодаря размеренному дыханию, но и благодаря вашему переживанию любви. Поэтому стремитесь ко всему, что заставляет вас переживать любовь, благодарность, восторг или какие-либо другие положительные эмоции.

Продолжив в следующей главе рассказывать о техниках второй версии *Квантового Прикосновения*, я познакомлю вас с совершенно новым способом направления энергии. Но пока мы до этого еще не дошли, будет очень хорошо, если вы станете практиковать пробуждение ощущения жизненной энергии во всем вашем теле.

Когда вы проводите сеанс, невероятно важно доверять самому процессу — тому, что происходит. Во время сеансов *Квантового Прикосновения* могут появляться кратковременные боли или ощущение жжения. Все эти ощущения присущи самому процессу исцеления и возникают они довольно редко.

Ускоряя исцеление, Энергия Жизненной Силы работает настолько тонко и на таких уровнях взаимодействия, что это оказывается не только за пределами нашего понимания, но и вне его когнитивных моделей.

Все необходимые исцеления жизненная энергия совершает, руководствуясь изначальной природной мудростью нашего тела. Иногда очаг боли может перемещаться из одного места в другое и так далее. Вы можете «преследовать боль», изменяя положение рук и направляя энергию в те места, куда боль перемещается.

Повторяйте все приведенные в этой главе упражнения по меньшей мере 30 минут — и добро пожаловать в четвертую главу, в которой мы поговорим о фундаментальных навыках *Квантового Прикосновения 2.0*.

Глава 4

А ВМЕСТО СЕРДЦА — ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Сердце — вот центр исцеления.

Ричард Гордон

Спонтанное исцеление

Человеческие существа обладают поразительным природным свойством — спонтанно исцелять себя и других. В такие мгновения кажется, что произошло чудо — нечто такое, что невозможно ни понять нашим ограниченным сознанием, ни объяснить с помощью современных научных и технологических

концепций. Для подавляющего большинства людей такие события — если они вообще происходят в их жизни — становятся редкими, ни во что не укладываемыми переживаниями. В такие мгновения человек испытывает самое неподдельное удивление, а когда подобные события становятся частью прошлого, он вспоминает о них с благоговением — как о чем-то очень таинственном.

Но в любой культуре всегда есть несколько редких личностей, которые непроизвольно развивают исцеляющие способности — или в детстве, или уже взрослыми. Для таких людей «сверхъестественные» исцеления становятся обычной ежедневной практикой. Однако такие «природные» целители встречаются очень редко — настолько редко, что лишь единицы о них слышали, еще меньше людей поверили в то, что им об этих целителях рассказывали, и лишь совсем немногие готовы встретиться с этими целителями и на себе испытать, на что те способны. Проблема также в том, что большинство «природных» целителей не в состоянии ни объяснить, как им удается добиваться тех или иных исцеляющих эффектов, ни тем более научить других исцелять.

Многочисленные предания и рассказы о мгновенных исцелениях и обладавших даром исцелять людях можно найти в самых разных культурах. Но профессиональные медики, ученые и чиновники либо игнорируют эти истории, считая их недостойными внимания, либо отрицают их, считая вымыслом, либо борются с подобными представлениями, считая их слишком неортодоксальными или невыгодными, либо просто недоуменно чешут затылок и разводят руками. Хотя мгновенные исцеления не случаются в нашей жизни каждый день — они все же случаются, и отрицать этого нельзя. Другой вопрос: как и почему они случаются — и если бы мы узнали на него ответ, то может быть, смогли бы сделать так, чтобы они случались намного чаще и с много большим числом людей.

Вероятно, экспериментируя с методом *Квантового Прикосновения*, мы открыли саму сущность мгновенного исцеления и приблизились к пониманию его механизма. Теперь благодаря техникам *КП2.0* мы получили доступ непосредственно к способности исцеления — и можем использовать ее для глубокого и эффективного исцеления каждый раз, когда возникает такая необходимость. Техники *Квантового Прикосновения 2.0* превратили исцеление из редкого, случайного события — почти чуда — в систему практических навыков, которыми мы можем воспользоваться в любой момент самой обычной жизни. Эти навыки легко приобретаются и просты в применении — настолько просты, что практиковать их может любой. Любой человек может сразу же начать применять освоенные техники и сразу же добиться самых поразительных результатов. Немного практики — и ваши представления кардинальным образом изменятся: вас будут удивлять уже не те случаи, когда метод срабатывает, а те, когда он *не* срабатывает.

Секрет этих новых человеческих способностей настолько прост, что почти очевиден, — это нечто внутри нас самих, то, чем мы уже обладаем. Все, что от нас требуется, — просто согласиться, что эти сверхъестественные способности у нас есть, и пробудить их в себе. Несмотря на то что большинство врачей и ученых на подобные феномены внимания не обращают и реальность энергетического исцеления всячески игнорируется, многие люди спонтанно ее для себя открывают, даже не понимая, как это с ними произошло. Невероятно, но эти способности были у нас всегда — просто они были скрыты от нас, ведь мы их не понимали, не уделяли им должного внимания и никак не использовали. Пришло время изменить сложившуюся ситуацию. Давайте исследуем эту область, разберемся в наших способностях, научимся открывать и пробуждать их в себе — уже к концу этой главы!

За годы практики мне удалось поговорить с тысячами людей, многие из которых рассказывали мне свои истории, а точнее — одну и ту же захватывающую историю с множеством вариаций. Судьбы у людей, рассказывавших мне свои истории, самые разные, однако в их жизни *былнекий* очень похожий опыт. Вот типичный сюжет таких повествований: близкий друг или родственник рассказчика или тяжело болеет или сильно травмирован, и страдающий ему человек искренне желает помочь своему другу или родственнику. Не имея ни соответствующего опыта, ни знаний, рассказчик пытается вылечить своего друга наложением рук. И тут вдруг свершается чудесное исцеление! Но это еще не все. В следующий раз, когда наш рассказчик пытается помочь исцелению, он замечает, что — хотя его чувства говорят ему о том, что он потратил много сил и устал, — никакого или почти никакого эффекта ему достичь не удалось. Новоиспеченный целитель сильно разочаровывается и бросает все дальнейшие эксперименты.

В этой главе мы попытаемся объяснить эффект спонтанного ускорения процесса выздоровления и научимся собирать делающую это возможным энергию. И более того: мы узнаем, что для достижения значимых результатов мы не нуждаемся ни в драме, ни во вдохновении свыше, ни в особых талантах, ни даже в присутствии исцеляемого.

Энергия сердца

В книге «Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия» я писал: «Сердце — вот центр исцеления». Честно говоря, тогда я еще не знал, насколько точно это соответствует истине. Оказалось, что, сам того не зная, я открыл сущность следующего уровня *Квантового*

Прикосновения. **Сердце действительно является центром исцеления!**

Давайте разберем опыт тех, кто принимал участие в спонтанных и кажущихся поистине чудесными исцелениях. Повторяющийся сюжет подобных переживаний — испытываемое целителем чувство глубокого сострадания и нередко — отчаянное, безнадежное желание облегчить страдания любимого человека. Обычно присутствовало и сильное чувство любви целителя к исцеляемому человеку. Но даже если любви не было, целители могли испытывать глубокую признательность, воодушевление, умиротворенность или некую духовную связь с исцеляемым. Представьте, сколь сильным должно было быть желание матери помочь своему ребенку, сколь велика была ее готовность идти против непреложных законов реальности, что это позволило ей в одиночку поднять придавивший ее ребенка автомобиль, — и вы поймете, какие мощные энергии должны присутствовать в сознании человека, чтобы вызывать спонтанные исцеления. Из предыдущей главы мы узнали, как концентрировать жизненную энергию с помощью техник дыхания и осознания тела и затем наложением рук и намерением направлять ее на исцеление.

Но это не единственный способ. На втором уровне *Квантового Прикосновения* мы используем *энергию сердца* — телесное осознание и любовь, ощущаемые нами в области сердца. Это энергия любви. Иногда — теплая или поверхностно покалывающая, иногда — глубоко проникающая и наделяющая силой, которую мы ощущаем в центре груди. Это та самая энергия, которую мы усиливаем, соединяя с дыханием, а затем направляем своим намерением на исцеление. На втором уровне *Квантового Прикосновения* наложение рук используется как необязательное дополнение. Оказывается, прикосновение к исцеляемому не существенно. А расстояние до него, как выяснилось, вообще не имеет никакого значения.

В *Квантовом Прикосновении 2.0* мы задействуем энергию сердца и любви, усиливаем ее дыханием, сосредоточиваем и направляем *намерением*. Если мы можем создать достаточно любви и сильное намерение, мы оказываемся способны делать то, что противоречит железной логике этого мира.

Что есть энергия сердца? Многие предпочитают вписывать ее в материалистическую модель, представляя эту энергию как электромагнитное поле сердца или, может быть, даже как изменения сердечного ритма. Эти показатели можно измерить, и они действительно могут отражать некоторые эффекты исцеления. Однако, если мы хотим открыться настоящей магии энергии сердца, нам стоит выйти за пределы чисто физических факторов. **Ни физические, ни механические, ни электромагнитные характеристики сердца не позволяют нам объяснить существование энергии сердца и создаваемый ею мощный целительный эффект.**

В *Квантовом Прикосновении 2.0* расстояние между практикующим и исцеляемым не имеет значения и может быть любым, что позволяет нам сразу исключить возможность воздействия электромагнитных полей. Световые и электромагнитные поля ослабевают обратно пропорционально квадрату расстояния от источника (физический «закон обратных квадратов»).

Так, например, источник света в пяти метрах от объекта дает в *четыре раза* большую освещенность, чем идентичный ему источник света, расположенный в 10 метрах от объекта, то есть на только вдвое превышающем расстоянии между объектом и первым источником света, и в *тысячу раз* большую освещенность, чем идентичный источник света, расположенный в 160 метрах от объекта, то есть на расстоянии, всего в 32 раза превышающем первое. Если бы расстояние до исцеляемого влияло на результат, практикующим приходилось бы все время держать руки на исцеляемых и никакое исцеление на расстоянии было бы невозможно. Но так как в *Квантовом Прикосновении 2.0* расстояние на исцеление никак не влияет, можно сделать вывод, что электромагнитные поля в этом процессе не участвуют.

Опять же, что представляет собой энергия сердца? По правде говоря, ни мне, ни другим практикующим это не известно. Мы можем воспринимать эту энергию как ощущения в теле, можем использовать ее так, как будто понимаем сущность этой энергии, и демонстрировать другим ее эффекты. Несмотря на наше непонимание и сомнения, мы можем усиливать *энергию сердца* и обращаться с ней так, как будто это реальная, способная изменять окружающий мир сила. В большинстве случаев нам это удается и мы достигаем реальных результатов. Сначала эти результаты шокируют, но по мере практики к этому привыкаешь и работа с энергией воспринимается как наша новая норма.

На самом деле работать с энергией сердца — все равно что пользоваться электричеством. Никто, даже величайшие физики, не знают, что в действительности представляет собой электрон или почему он существует. И тем не менее мы видим работу электронов и можем измерять напряжение и силу электрического тока. У нас есть приблизительное понимание, как это работает, и мы каждый день

используем это знание для решения множества практических задач. Когда электричество только появилось, это потрясло человечество, но теперь мы просто пользуемся им, не задумываясь.

Итак, давайте научимся ощущать, усиливать и направлять *энергию сердца*.

Энергия сердца — начинаем

Я разделил все упражнения на небольшие группы, что позволит легко понимать их суть и развивать соответствующие навыки. В действительности, если вы знаете, как и что делать, в работе с энергией сердца и направлении ее нет ничего сложного и все действия быстро превращаются в автоматические — подобно ходьбе, езде на велосипеде или вождению автомобиля.

Упражнение 1: Пробуждение энергии сердца

Начните с того, что несколько раз пройдитесь лучом телесного осознания вверх и вниз по вашему телу, используя технику из предыдущей главы, и вызовите в теле как можно больше энергетических ощущений.

Сосредоточьтесь на области сердца. Ваше внимание должно быть направлено не на физическое сердце — то, что бьется у вас в груди с тех пор, как вы появились в чреве матери, — а на находящуюся непосредственно вокруг сердца и связанную с ним область в центре груди. Сконцентрируйте все ваше внимание на этой нефизической области сердца. Если обратиться к системе чакр, то это будет четвертая чakra. Почувствуйте ваше осознание — отмечайте все вызываемые им в теле ощущения. Почувствуйте область вашего сердца — сделайте это настолько глубоко и полно, насколько у вас получится.

Далее, привнеся в сердце ваше осознание, привнесите в него также и вашу любовь — то, как вы ее чувствуете, — ваше физическое ощущение любви. Насколько это возможно, позвольте физическому ощущению любви усилить интенсивность ощущений в вашем сердце.

Мы узнаем, что испытываем определенную эмоцию, потому, что все эмоции вызывают в теле те или иные воспринимаемые нами ощущения. Эмоциональные ощущения чаще всего воспринимаются человеком в областях от горла и далее, вниз по телу. Сейчас мы сосредоточиваемся на ощущении любви в области сердца.

Вам может помочь воспоминание и переживание любви к кому-то или чему-то конкретному. Вы можете отталкиваться от вашей любви к ребенку, к родителям, к какому-либо месту, к домашнему животному, к кому-либо или к чему-либо, что вы по-настоящему любите. Чтобы почувствовать эту любовь, войдите как можно глубже в свое сердце. Стремитесь к тому, чтобы почувствовать признательность, воодушевление и восхищение как возникающие в вашем сердце физические ощущения.

Сделайте сердцем несколько вдохов.

Пусть в нем пребудет энергия вашей любви.

Пусть она заполнит его до краев...

Присутствуйте в своем сердце и позвольте любви в нем быть.

Начните двигать энергию. Направьте ту энергию, что сзади, вперед, снова назад и снова вперед. Переместите энергию сверху вниз и обратно вверх. Переместите энергию слева направо и обратно.

Если вы пожелаете, энергию можно двигать по часовой стрелке и против, ее можно двигать в разных направлениях и с разной скоростью.

Почувствуйте, как энергия любви мягко излучается во всех направлениях. *Сдайтесь* вашей любви. Почувствуйте всю ее глубину.

Позвольте энергии сердца распространяться; пусть ее становится все больше и больше.

Представьте это поле энергии — большое, как ваше тело... Пусть оно станет еще больше — заполнит всю комнату и расширяется еще дальше.

Почувствуйте, как энергия излучается из области вашего сердца, наполняет все тело и расширяется во всех направлениях.

Пусть через ваше тело дышит любовь и пусть с каждым вдохом ваше тело наполняется все большей любовью...

Упражнение 2: Соединение энергии сердца с дыханием

Теперь постарайтесь напрямую связать ваше дыхание непосредственно с возникающими в груди ощущениями. Представьте, что вы дышите сердцем. Визуализируйте еще большее укрепление вашего поля энергии. Не забывайте, что энергия следует направлению ваших мыслей.

Добавьте к упражнению сканирование лучом телесного осознания — подтяните энергию от ступней к макушке головы.

Положите руку или обе руки на сердце. Направьте энергию приливной волной вниз по рукам в ладони и пальцы и затем верните ее обратно в сердце.

Теперь откройте энергии вашу грудь. Сядьте или встаньте — ваша спина должна быть прямой (не сутультесь). Расслабьте плечевой пояс. Опуская расслабленные плечи, сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как расслабляются мышцы груди.

Почувствуйте, как из вашей груди во всех направлениях излучается энергия. Дышите любовью — пусть она заполнит все пространство вашего сердца.

Вы можете практиковать это чувство, делая ваши обычные дела или поддерживая разговор. Занимаясь ежедневной практикой, следите за тем, как изменяется реакция на вас других людей и животных. Отмечайте и изменение вашего собственного восприятия происходящих вокруг событий.

Упражнение 3: Корректировка положения грудной кости

Немного выпячивая грудь или втягивая ее, вы можете в определенных пределах корректировать положение вашей грудной кости.

Если вы отводите плечи немного назад, это заставляет вашу грудь выступать вперед, при этом изменяется наклон грудной кости — она немного разворачивается вверх. Это усиливает ощущение, что ваше сердце открыто, — вы начинаете немного иначе воспринимать окружающий мир.

Если вы слишком далеко отведете плечи назад, другим может показаться, что вы заносчивы и высокомерны, поэтому лучше всего придерживаться «золотой середины».

Если вы слегка перемещаете плечи вперед, грудь втягивается — при этом грудная кость немного опускается. Вы можете заметить, что с таким положением грудной кости вы более расположены к близкому общению с другими людьми.

Хотя при работе с энергией сердца это не обязательно, вы можете отводить плечи назад и немного поднимать грудь, что поможет вам с большей уверенностью выражать ваше намерение.

Упражнение 4: От сердца к сердцу

На этом этапе моих семинаров *Квантового Прикосновения 2.0* я разбиваю присутствующих на пары, чтобы они могли 4–10 минут попрактиковать простое парное упражнение на усиление и переживание энергии сердца.

Если вы обучаетесь *КП2.0* вдвоем, встаньте лицом друг к другу, оставаясь на нормальной социально принятой дистанции. В Соединенных Штатах такой дистанцией считается расстояние в 1–1,5 метра. Если у вас есть таймер, установите на нем нужное время и начинайте упражнение.



От сердца к сердцу

Одновременно с партнером немного приподнимите грудные кости, что поможет вам открыть сердце. Почувствуйте энергию вашего сердца, усильте ее дыханием и намерением и прямым взглядом в область сердца направьте на грудную кость и в верхнюю часть груди партнера. Это вызывает целую цепь позитивных реакций — образуется так называемая энергетическая петля, в которой энергия сердца одного человека усиливает энергию сердца другого, и наоборот. Энергия сердца просто вспыхивает в вашем теле! Это может стать очень сильным переживанием, и этот опыт доступен любому.

Если вас и вашего партнера разделяют многие мили, попробуйте проделать это упражнение в видеочате, например в *Skype*. И у вас все равно все получится.

Если вы практикуете *Квантовое Прикосновение* один, то можете выполнить это упражнение перед зеркалом.

Направьте энергию сердца в собственную отражающуюся в зеркале область сердца. Позвольте энергии следовать за вашим взглядом.

Это упражнение — поистине поворотный момент каждого семинара *Квантового Прикосновения 2.0*. На этом этапе энергия превращается для участников в реальное переживание и перестает быть всего лишь словами или отвлеченной концепцией. До этого упражнения люди просто заинтересованы в идее и полны надежд. После этого упражнения они чрезвычайно взволнованы и горят желанием учиться и испытывать на себе все новые эффекты *Квантового Прикосновения*.

Установите свое намерение

Теперь, когда вы наполнены энергией сердца, вам не терпится узнать, как ее можно использовать. Обычно, прежде чем начать генерировать энергию сердца, практикующий вначале решает, с чем он хочет в первую очередь поработать. Правда, это только в том случае, если вы еще не пришли к состоянию, когда энергия генерируется постоянно и вы всегда наполнены ею до краев!

Бывает, кто-то обращается к вам с просьбой его исцелить. Или, может быть, вы видите что-то в окружающем вас мире — то, что вы хотели бы исцелить или усовершенствовать... В период обретения навыков и уверенности лучше всего работать с чем-то небольшим. Может быть, вы решите исправить

кому-то осанку, или исцелить чью-то головную или мышечную боль, или какую-либо другую острую боль или недуг.

Выберите, над чем вы будете работать. Ответьте себе на вопросы: **Что** должно произойти в результате? **Где? Когда? Для кого?** И может быть даже — **зачем?** Единственный неуместный и ненужный вопрос в данном случае — это «**как?**», поскольку несомненная мудрость вашего тела и Вселенной позаботится и об этом, и обо всех деталях, которые вы могли вознамерить недостаточно четко или просто забыли уточнить. Вы можете визуализировать результат, выразить его словами или подумать о нем. Пока вы учитесь, вам может помочь и фиксация взгляда на теле исцеляемого, на той части его тела, которая болит или деформирована. Сам по себе взгляд уже может передавать *намерение исцеления*.

Сосредоточьтесь на намерении ваши умственные и физические силы, при этом сохраняя спокойный и расслабленный настрой, так как всю работу делает не сила вашего намерения, а сила энергии вашего сердца.

Моменты выражения намерения очень похожи на те промежутки, когда вы уже решили двинуть рукой, но до того, как она действительно начала двигаться. Изучающие нейронные процессы ученые говорят, что в мозге в этот момент идет бурная деятельность. Какие-то нейронные структуры определяют, где ваша рука находится в пространстве, другие определяют ее траекторию, еще одни — расстояние до возможных препятствий, а еще одни проигрывают движение руки до той точки, где она должна оказаться.

В следующее мгновение уже другие нейронные структуры отдадут приказ начать движение и будут отслеживать процесс его выполнения и завершение. Все это происходит *в бессознательном* — человек этого не замечает, да ему и не нужно об этом знать. Он просто решает двинуть рукой — и она приходит в движение. Когда вы были ребенком, любые движения руками были для вас совершенно новой и непростой задачей, но теперь все происходит автоматически — настолько автоматически, что вы даже этого не замечаете.

Вероятно, что, когда вы подобным же образом выражаете намерение использовать энергию сердца для исцеления, в вашем теле, мозге, уме и области духа и в теле, мозге, уме и духе принимающего исцеление, а также во всей внешней и внутренней реальности в скрытом от вас режиме происходит множество сложнейших процессов. Но как и с движениями вашей руки, вам можно не знать о том, что это за механизмы и как они работают. Вы просто выражаете свое намерение, соединяете его с энергией сердца и дыханием, и в большинстве случаев начинают происходить настоящие чудеса. После некоторой практики — точно так же в детстве вы практиковали движения руками и ногами — вы сможете использовать техники легко и не задумываясь (то есть автоматически).

Замечательно. Вы уже многое знаете и готовы двигаться еще дальше.

Упражнение 5: Сводим все вместе

Теперь, когда у нас есть все «ингредиенты», мы можем их объединить.

Сначала определите намерение исцеления. Если у вас есть партнер, работайте по очереди. Если вы обучаетесь одни, вы можете работать над облегчением боли, исцелением недуга или просто собирать энергию, глядя на себя в зеркало. В начале практики приведенное ниже упражнение достаточно выполнять 5–10 минут для каждого человека. Если у вас есть таймер, поставьте его на нужное время и приступайте.

Сосредоточьтесь ваше внимание на сердце. Вызовите в области сердца как можно больше физических ощущений и соедините их со своей способностью чувствовать любовь, восхищение, воодушевление или признательность. **Соедините это ощущение с вашим дыханием — усильте это ощущение вашим дыханием.** Вызывая у себя чувство восхищения, покоя, любви или даже благополучия, я воспринимаю в области сердца физическое сияние. Многие практикующие с удовольствием используют технику вызывания образов любимых ими людей или объектов, которую я представил в моей первой книге по *Квантовому Прикосновению*. Для этого вам нужно просто соединить себя с кем-то или чем-то, что вы больше всего любите.

Наконец, продолжая генерировать ощущения и энергию сердца, усильте энергию вашим дыханием и намерением направьте ее на то, что вы выбрали (на этом этапе обычно помогает прямой, сфокусированный взгляд). С каждым вдохом — и особенно с каждым выдохом, — сосредоточившись на вашем намерении, посылайте энергию из сердца туда, куда вы хотите, чтобы с ее помощью сделать то, что вы хотите сделать. **Продолжайте направлять энергию несколько секунд или минут или сколько потребуется — до тех пор, пока не увидите результат или не почувствуете, что на этот раз достаточно.** Возобновляйте вашу работу над выбранной вами задачей по мере необходимости, когда момент покажется вам подходящим.

По большому счету, я уже описал ключевые техники и раскрыл все секреты *Квантового Прикосновения 2.0*.

Удалось ли вам что-либо почувствовать?

Что-нибудь произошло?

Что вы ощущали, когда это происходило?

И как вы сейчас себя чувствуете?

Обычно присутствующие на моих семинарах отвечают на такие вопросы возгласами: «Конечно!», «В полном восторге!» и «Просто чудесно!»

Повторю все три шага в сокращенной форме:

Генерируйте в области сердца интенсивное ощущение любви — энергию сердца.

Соедините ощущение энергии сердца с дыханием и усильте его.

Своим намерением направьте энергию сердца на то, что эта энергия должна исцелить, — особенно сосредоточиваясь на каждом выдохе.

После некоторой практики эти три шага сольются в один легкий и непринужденный процесс — вам не придется ни вспоминать, что нужно делать, ни даже задумываться о том, как это у вас получается. Точно так же, как вы приводите в движение вашу руку, работа с энергией сердца станет тем навыком, который вы можете использовать в любой момент без предварительной подготовки — в любом месте и в любой момент, — когда захотите или когда возникнет необходимость.

С открытыми глазами

Многие предпочитают заниматься различными энергетическими практиками, держа глаза закрытыми. Если вы закроете глаза и я попрошу вас визуализировать точку на стене, у вас, скорее всего, это получится. В этом, в принципе, нет ничего сложного. Но через несколько секунд ваш ум начнет отвлекаться и стабильность вашего видения изменится. В результате вы скорее всего или совсем забудете о вашей задаче, или погрузитесь в сон. Но если я попрошу вас открыть глаза и смотреть на точку на стене, вы сможете делать это как угодно долго и при этом оставаться сконцентрированными. Это происходит потому, что наши глаза обладают способностью поддерживать концентрацию. *Ментальное око может с легкостью создавать образы, но не способно их удерживать.* По этой причине, пока вы не освоите техники, обеспечивающие стабильность визуализаций (они приведены в других главах книги), не закрывайте глаза и используйте свой взгляд, чтобы поддерживать концентрацию на том, что вы решили исцелить.

Помните, что вы направляете энергию не глазами. Глаза — это ваш «прицел», и нужны они только для того, чтобы нацелить энергию на то, с чем вы работаете. Открытые глаза только помогают вам удерживать намерение исцеления на исцеляемом. Даже работая с внутренними органами и тканями, вы можете сосредоточивать внимание на внешних областях и представлять то, что внутри.

Перенесите свою любовь в то место, которое вы хотите исцелить. Позвольте потоку энергии и любви течь из вашего сердца в ту область, которую вы «нацелили» глазами. Сознайте ваше намерение наполнить целительной энергией ту область, на которой застыл ваш взгляд. Все просто: используйте вашу волю и намерение, зафиксируйте взглядом «мишень» исцеления и перенесите генерируемое вами ощущение энергии сердца в ту область, которую вы желаете исцелить.

Вы не должны пытаться создать результат. Вы не можете исцелить другого человека — точно так же вы не можете переварить съеденный другим человеком обед. **Рабочая концепция *Квантового Прикосновения 2.0* подразумевает, что вы создаете поле энергии и направляете его на тело исцеляемого человека. Резонируя с этим полем, тело человека повышает свои собственные вибрации и энергетический уровень и благодаря этому исцеляется.**

Идущее от сердца сфокусированное намерение — это усовершенствованная версия техники «повышения резонанса», представленной мной в первой посвященной Квантовому Исцелению книге «Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия». Направляемая вами из вашего сердца энергия любви способна совершить любое исцеление, которое готово принять тело исцеляемого вами человека. **Иногда исцеление происходит не тогда, когда мы этого хотим, и иначе, чем мы себе это представляем. Не привязывайтесь к результатам и просто посылайте исцеляемому вашу любовь. Остальное зависит от тела самого исцеляемого и планов Вселенной.**

Бесконтактное исправление осанки — это реальность

Я часто говорю об исправлении скелетных структур с помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0*. И пусть это не самое захватывающее или ценное из того, что позволяет мой метод, тем не менее у этой работы есть три важных аспекта. Когда вы исправляете кости, это или видно невооруженным глазом,

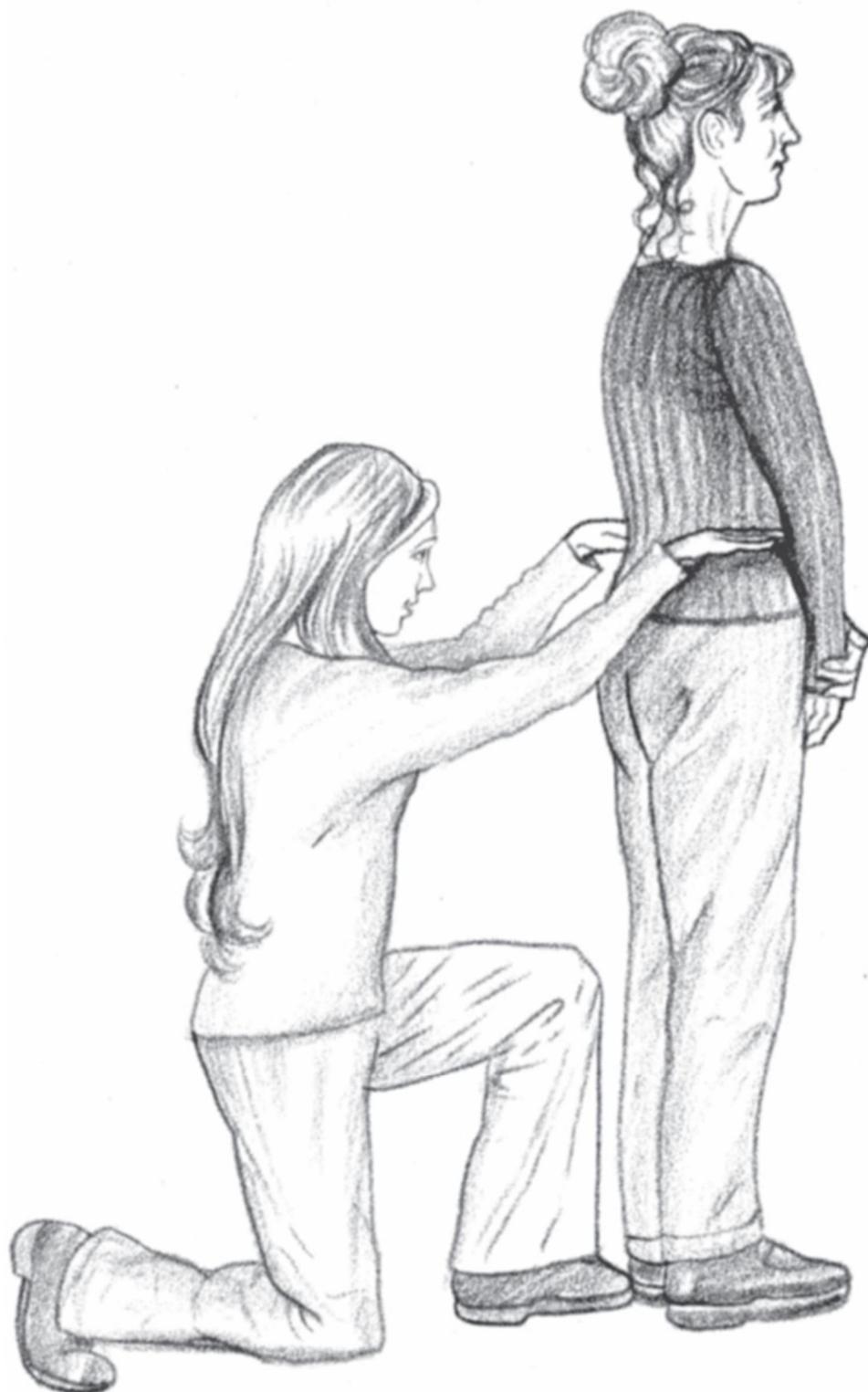
или можно определить пальпацией, никто не может это имитировать и почти в 100 % случаев эта техника работает. Нередко одним только внушением можно заставить человека почувствовать, что его боль ослабла, и объявить об этом другим. Однако люди с перекошенными костями таза сами не способны мгновенно это исправлять, особенно если они стоят.

Если вы никогда не занимались этим, вас, вероятно, удивит то, что у большинства людей одно бедро расположено выше другого, а кости таза перекошены. Хотя причины этого им не ясны, об этом знают практически все физиологи, массажисты, хиропрактики и остеопаты. Левый подвздошный гребень (вершина тазовой кости) чаще всего располагается выше правого в передней части тела, а правый чаще всего выше левого сзади. Хиропрактики говорят, что тело само стремится выправить кости, придав им нужное положение, но они же говорили мне, что бедра не могут принимать правильное положение сами, особенно когда человек стоит. Чтобы хиропрактик мог выровнять бедренные кости, человек должен лежать на боку, а к его костным структурам должна быть применена сила сразу в двух направлениях, что часто сопровождается четко слышимым щелчком или хрустом.

Техники *Квантового Прикосновения 2.0* позволяют привести бедра в правильное положение всего за 5–10 секунд, что является быстрым способом удостовериться в ваших способностях — и вам самим, и вашему клиенту. И не важно, если ваши клиенты выражают скептицизм или даже проявляют враждебность — их предубеждения не помешают вам выполнить вашу работу. Выравнивание бедер служит неоспоримым материальным доказательством того, что ваше сознание и любовь способны влиять на внешний по отношению к вам физический мир.

Упражнение 6: Изменение положения задней части бедер

Найдите человека, у которого одно бедро выше другого. Начните с определения того, насколько смещены бедра по отношению друг к другу. Для этого встаньте сзади человека, опуститесь на одно колено и посмотрите на его бедра. Чтобы увидеть, расположено ли одно бедро выше другого, линия измерения должна проходить на уровне ваших глаз. Поместите кончики пальцев на подвздошный гребень (вершина тазовой кости) и слегка на него надавите с обеих сторон. Определите, какое из бедер выше и измерьте насколько. Если смотреть сзади, у большинства людей правое бедро будет выше. У некоторых людей бедра сильно смещены по отношению друг к другу, что легко определяется. У других неровность не так выражена и измерить ее бывает непросто. Если у вас мало опыта в измерении неровности бедер, начинать практиковать лучше с теми, у кого такая неровность ярко выражена, что позволит вам убедиться в эффективности ваших манипуляций.



Измерение неровности бедер. (Заметьте, что правое бедро часто выглядит выше.)

Завершив измерения, поднимитесь с колена и встаньте прямо. Пройдитесь лучом телесного осознания по своему телу, а затем сосредоточьте все ваше осознание в сердечной чакре в центре груди. Вызовите в области сердца как можно более сильное физическое ощущение любви, признательности или восхищения. Почувствовав, что сгенерировали достаточно энергии, посмотрите на бедра и направьте туда поток энергии сердца.

Поддерживайте намерение того, что высокое бедро должно опуститься, а низкое бедро — подняться. Некоторым практикующим помогает визуализация своих рук на бедрах исцеляемого человека, но в большинстве случаев этого не требуется. Используйте дыхание, намерение, воображение и любовь. Выполняйте упражнение примерно 15–20 секунд. (Обычно достаточно всего пяти секунд направления энергии сердца, чтобы бедра выровнялись, но поскольку вы только начинаете практиковать, то чем больше времени работе с энергией вы посвятите, тем лучше.)

Вы можете удерживать следующий образ: «Я хочу, чтобы эта сторона опустилась, а та сторона поднялась». Если вы сосредоточитесь на задней стороне бедер, придет в движение задняя сторона. Если вы сосредоточитесь на передней стороне бедер (следующее упражнение), придет в движение она. Далее, в 16-й главе, мы поговорим о том, как концентрировать внимание на многих областях одновременно.

Вы готовы сильно удивиться? Снова опуститесь на колени и измерьте бедра. Скорее всего, вы обнаружите, что они заняли идеально ровное положение. И даже если они не на идеально одинаковом уровне, то скорее всего стали значительно ближе к нему. Многие клиенты сообщают, что им удалось

почувствовать движение своих костей во время сеанса. У других же изменения происходят настолько плавно, что им не удастся ничего заметить. Но независимо от того, видно движение костей или нет и ощущается оно или нет, результаты всегда можно измерить.

Только что вы наглядно продемонстрировали, что обладаете способностью влиять на мир материи, к материи не прикасаясь, — исключительно энергией сердца. Мои поздравления! Ваше становление как Нового Человека успешно началось.

Вероятно, на этом этапе вам будет нелегко поверить в реальность того, что вы только что совершили. Скептически настроенная ваша часть постарается отменить достигнутое — может быть, попытавшись убедить вас в том, что вы просто ошиблись в измерениях. Пусть так, такого рода сомнения легко разрешить — попробуйте еще раз, а затем еще, пока у вас не появится уверенность в том, что вы все измеряете правильно и метод действительно работает. Уподобьтесь настоящему ученому, который все проверяет на опыте и результаты которого можно повторить.

Если вокруг вас много людей, попробуйте исправить положение бедер у всех, кто этого пожелает. Или, если вам доступен только один человек, бедра которого вы только что исправили, снова испытайте этот метод, на этот раз выровняв его бедра спереди.

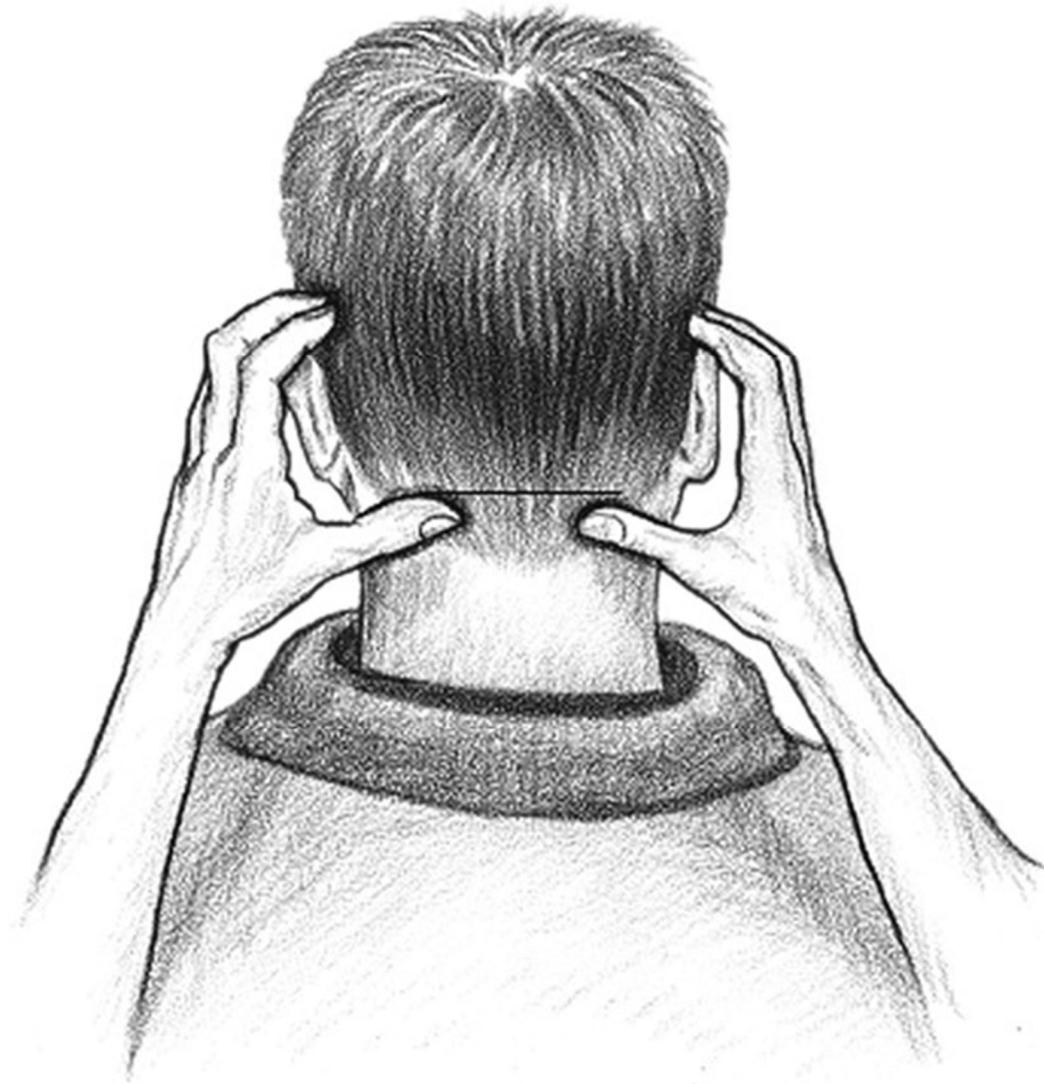
Упражнение 7: Изменение положения передней части бедер

Это упражнение очень похоже на предыдущее, но теперь вы опускаетесь на колени и определяете неровность бедер спереди. Неровность передних бедренных костей может быть несколько сложнее измерить, особенно когда вы работаете с мужчинами, но в большинстве случаев вам все равно удастся заметить отклонение от уровня. Бедренные кости мужчин нередко расположены намного выше, чем вы можете ожидать. Как правило, спереди непросто измерить неровность бедер у мужчин с большим избыточным весом, особенно если они крепкой комплекции.

Вы заметили, что одно бедро выше другого? Насколько? У большинства левое бедро (то, что справа от вас, — так как вы стоите к исцеляемому лицом) будет выше.

Произведя измерения, направьте усиливаемую дыханием энергию на бедра исцеляемого с намерением сдвинуть их в нормальное положение — высокое бедро смещается вниз, а низкое бедро смещается вверх. После 10–20-секундного сеанса еще раз произведите измерения. Вероятнее всего, вы обнаружите, что спереди бедра стали совершенно ровными или по крайней мере теперь гораздо ближе к нормальному уровню. Прекрасно!

Хотите еще немного попрактиковаться? Еще одно место нашего тела, неровность костей которого легко определять, а сами кости легко выравнивать, — это наружный затылочный выступ (в основании черепа).



Измерение уровня смещения затылочного выступа. (Заметьте, что левая сторона нередко выглядит выше, чем правая.)

Наверняка вы замечали, что многие люди ходят с наклоненной вбок головой? Такое смещение головы не только нарушает их осанку и изменяет походку — из-за наклона головы такие люди видят мир в искаженной перспективе. Наше тело эффективнее всего функционирует, когда голова покоится на шее прямо, но почти у всех людей голова хоть немного, но в ту или иную сторону смещена. Такое отклонение головы лучше всего заметно сзади и измеряется смещением затылочного выступа. С помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0* мы можем такое смещение легко исправлять, причем уходит на это всего каких-то несколько секунд!

Упражнение 8: Изменение положения костей затылочного выступа

Чтобы измерить уровень смещения костей затылочного выступа, встаньте у исцеляемого за спиной. При этом ваш клиент может сидеть или стоять. Если исцеляемый человек выше вас ростом, то сидячее положение предпочтительнее. Не позволяйте клиентам убирать волосы «чтобы они вам не мешали» — это может привести к ошибке в измерениях.

Расположите большие пальцы рук на одинаковом расстоянии по обе стороны от центра головы и шеи. С легким нажимом проведите большими пальцами вверх по обеим сторонам шеи (и по волосам, если они попадаются на пути) до тех пор, пока пальцы не остановятся у костного основания черепа. Как правило, в этом месте с обеих сторон находятся небольшие выступы, на которые ваши пальцы удобно ложатся. Это и есть затылочный гребень, или выступ.

Теперь внимательно посмотрите на положение ваших больших пальцев (глаза должны находиться с пальцами на одном уровне). С одной стороны кости расположены выше? Насколько?

Далее, как вы уже делали это с бедрами, пошлите энергию сердца в купе с дыханием и намерением в область затылочного выступа — в место соединения шеи и головы. Сосредоточьтесь на намерении высокой стороны опускаться вниз, а низкой — подниматься вверх до тех пор, пока кости не окажутся на одном уровне. После нескольких секунд сеанса проведите еще одно измерение! Почти в 100 % случаев смещение костей затылочного выступа исчезает или становится заметно меньше.

Постепенно, по мере того как на вашем счету становится все больше подобных исцелений, чувство новизны и крайнего удивления немного уменьшается, зато растет чувство уверенности в своих способностях. Теперь, вместо того чтобы испытывать шок от достигаемых с помощью

техник *Квантового Прикосновения* результатов, вы будете испытывать шок от того, что в каких-то очень редких случаях этих результатов не наблюдается.

Не стоит беспокоиться о возможном «несовершенстве» ваших действий — о том, что вы можете что-то делать не так. Я не раз убеждался в том, что метод работает даже тогда, когда я сомневаюсь в результате. *Квантовое Прикосновение* работало даже в тех случаях, когда я демонстрировал его перед аудиторией, полной скептически настроенных людей, и боялся, что они будут издеваться и высмеивать меня. Вы работаете с энергией любви и просто не можете сделать что-то не так или ошибиться. Мы сотворены из энергии любви — а это молниеносная и мощная энергия.

Исцелением руководит мудрость тела, а следовательно, никакие ваши «ошибки» ничего испортить не могут. Не напрягайтесь, пытайтесь исцелить тело, — вместо этого просто посылайте любовь и намеревайтесь наилучший результат. Просто поддерживайте намерение тела в его идеальном состоянии направлять исполненную любви энергию сердца. И самое главное — наслаждайтесь чудесными внутренними ощущениями того, как энергия вашего сердца работает в окружающем внешнем мире.

Только что вы открыли для себя совершенно новый диапазон человеческих возможностей. Могу обещать, что с помощью каждой следующей представленной далее в книге техники вы сможете достигать все более невероятных и захватывающих результатов. И эти новые человеческие способности позволят вам почувствовать все больший восторг и все большую свободу.

Мои поздравления! Наслаждайтесь!

Глава 5 ДЕЛАЮЩАЯ ЭТОТ МИР ЛЮБОВЬ

Любовь — это магия, а магия — это любовь.

Ричард Гордон

Если вы справились со всеми упражнениями предыдущей главы, позвольте поздравить вас!

Не правда ли, настоящая магия? Так просто — и такие поразительные эффекты. Хотя все, что вы делали, — это ощущали в сердце любовь, дышали и оставались сосредоточенными на намерении. И все получилось! Кости в теле другого человека приняли правильное положение, а ведь вы к ним даже не прикасались.

Добро пожаловать в мой мир. **Метод работает.**

Меня часто спрашивают, почему метод *Квантового Прикосновения* так прост — как мне это удается? Я отвечаю: у меня просто не получается сделать его сложным!

То, что любовь может исцелять и изменять нечто в этом мире, — представление довольно распространенное. В нашей культуре мы сталкиваемся с подобными идеями повсюду. Однако в этих концепциях любовь рассматривают только как эмоцию или мотивацию — считается, что только в психологическом плане она может влиять на отношение человека к окружающему его миру и на то, как он в этом мире живет. И нередко такие изменения — всего лишь наши желания и мечты, имеющие с реальностью мало общего.

Но с *Квантовым Прикосновением 2.0* мы можем объять совершенно новый аспект любви. Метод позволяет сделать любовь по-настоящему эффективной действующей силой с бесконечными областями применения. В *Квантовом Прикосновении* любовь может действительно и непосредственно изменять и исцелять людей и воздействовать на материю окружающего нас мира. Именно к такой любви мы всегда стремились, — к любви, которая работает и творит этот мир.

Целительная магия

Если только вы не живете на необитаемом острове, вы наверняка читали книги о Гарри Поттере или видели поставленные по ним фильмы. В вымышленном мире Джоан Роулинг волшебники исключительно своим намерением влияют на окружающих людей и вещи. Внутреннее состояние волшебников каким-то образом воздействует на внешнюю реальность — очевидно, они используют законы физики и технологии, которым в настоящее время в наших университетах — университетах для маглов — еще не учат. В мире Гарри Поттера воздействие на реальность осуществляется с помощью заклинаний и/или тайных символов и с помощью взмахов волшебной палочкой. Это и есть магия в представлении большинства.

Постойте, что вы только что сделали, выполняя упражнения 4-й главы? С помощью ощущения любви, дыхания и намерения вы изменили ваше внутреннее состояние. И затем, в соответствии с вашим намерением, изменилось нечто во внешнем мире. Очень похоже на магию. Но в этот раз это

произошло с вами, и отнюдь не в вымышленном мире. Это действительно случилось — в вашей собственной жизни. И вам не понадобились ни заклинания, ни волшебная палочка — вы использовали только чистую живую магию энергии вашего сердца, вашей любви.

Как это выразил мой соавтор Крис, «*Квантовое Прикосновение 2.0 — это настоящая магия Исцеления. Без трюков и фокусов*».

Что вас ждет впереди

Вероятно, вы еще не осознаете всего, что стало возможно для вас теперь, когда вы знаете, как использовать энергию сердца для исцеления. И, вероятно, вы еще не понимаете, насколько значимы следствия из того простого факта, что метод работает. На самом деле даже мы, авторы этой книги, только начинаем изучать открывающиеся возможности и те области, куда это может всех нас привести. И в остальных главах книги мы с удовольствием поделимся тем, что нам уже удалось обнаружить.

В следующих двух частях книги мы расскажем о некоторых полезных и ошеломляющих «приложениях» *Квантового Прикосновения 2.0*. Мы и другие практикующие, исследующие способности и возможности *Квантового Прикосновения 2.0*, постоянно находим новые приложения, и, очевидно, этот исследовательский процесс не закончится никогда. Поэтому то, что вы встретите дальше, — всего лишь самые первые применения техник, обнаруженных нами недавно. В будущем нас ждет еще очень много новых еще более головокружительных приложений.

Несколько глав второй части посвящены приложениям, исцеляющим физическое тело, — эти главы продолжают разговор, начатый мной в моей предыдущей книге, «*Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия*». Каждая глава — это рассказ о какой-либо одной системе нашего организма. А в третьей части мы уже разойдемся вовсю, выходя за рамки мыслимого, — техники *Квантового Прикосновения* позволят нам проникнуть в неожиданные, поражающие воображение области. Вы узнаете, как работать над многими задачами одновременно; как работать сразу со многими людьми; как исцелять вне пространственно-временных ограничений и много, много больше.

Главы организованы так, как это обычно делается в книгах. Но это не значит, что вы должны читать их одну за другой, в строго определенном порядке. Вы можете читать книгу так, как вам подсказывает ваша интуиция, — например, что-то пропустить и сразу перейти к тому, что вас больше всего интересует. Будьте свободны в своем выборе.

В *Квантовом Прикосновении 2.0* вы можете работать с очень конкретными намерениями или с очень общими намерениями — позволив мудрости тела, усиленной мудростью Вселенной, взять на себя заботу о конкретных деталях. Если вы любите узнавать обо всем в мельчайших подробностях, вы можете начать с глав, посвященных физиологии, и уже от них перейти к более глубоким областям (вы можете найти подробную информацию в какой-либо книге по анатомии.). Если же вам больше нравится работать с более абстрактными намерениями, позволяя телу и Вселенной заботиться о мелочах, вы можете лишь бегло просмотреть посвященные физиологии главы или просто их не читать.

Новый Человек в Новом Мире

Людам Запада идею о том, что Земля и другие планеты вращаются вокруг Солнца, а не наоборот, подарил Николай Коперник. В те времена его гелиоцентрическая теория (где Солнце — центр системы) была ересью. То, что Земля является центром Вселенной и все вращается вокруг нее, знали все. Понимая, что к его знанию, да и к нему самому отнесутся враждебно, Коперник решил не издавать свою книгу сразу — она была издана лишь незадолго до его смерти, в 1543 году. Так был сделан первый шаг к грянувшей потом Научной Революции.

Убедительных доказательств в поддержку теории Коперника пришлось ждать 60 лет, пока Галилео Галилей в 1609–1610 годах не начал изучать ночной небосвод, глядя в усовершенствованный им телескоп. Галилей увидел луны, вращающиеся вокруг Юпитера, и смог наблюдать фазы Венеры! Все это в корне противоречило старой геоцентрической модели Вселенной — подобным явлениям в ней просто не было места. Хотя сами явления были и их можно было наблюдать, что мог в любой момент сделать любой выразивший желание посмотреть на небо в телескоп Галилея или в любой другой телескоп в любой точке планеты.

В конце концов со старой геоцентрической моделью пришлось расстаться — ее заменила новая, гелиоцентрическая модель. К сожалению, случилось это уже после того, как инквизиция признала Галилея виновным в ереси. Его вынудили отказаться от своего знания, все его книги запретили, а сам он до конца жизни находился под домашним арестом.

Разумеется, сейчас мы знаем о том, что даже Солнце не является центром Вселенной — оно всего лишь одна из миллиардов звезд, вращающихся по своим орбитам в галактике Млечный Путь. Причем сравнительно недавно мы узнали о том, что и наша галактика — всего лишь одна из по крайней мере

100 миллиардов галактик, разбросанных по поддающейся наблюдению части Вселенной. Парадигмы постоянно изменяются — с появлением доказывающих нечто новое фактов и когда люди отказываются от старых представлений — либо приветствуя новые идеи и опыт, либо высмеивая их и пытаясь бороться с ними, либо умирая.

Так вот, мы все в тех же условиях. Сейчас мы живем в мире, правящая догма которого представляет людей не более чем биологическими роботами — эгоистичными, живущими обособленно от других потребителями и налогоплательщиками, отчаянно одинокими, независимыми и замкнутыми. В этом представлении мы есть результат бездумной и бессмысленной эволюции, а наше сознание — не более чем вспыхивание нейронов или, может быть, совершающие квантовые вычисления микротрубочки [2].

В основе нашего общества лежит именно эта парадигма. Вокруг нее построены все наши экономические, политические, образовательные и социальные системы. И несмотря на наши робкие надежды, нас, по-видимому, ожидает предсказуемое, мрачное, апокалипсическое будущее — неизбежное истощение ресурсов планеты, коллапс системы здравоохранения, нескончаемые войны, построенные на обмане действия политиков, экономический упадок и экологическая катастрофа. Причем возможности изменить курс и перестать двигаться к этому мрачному пункту назначения никто не видит. Неужели человечество не понимает, что настало время найти новую парадигму своего существования?

Столь явную необходимость в новой парадигме может удовлетворить *Квантовое Прикосновение 2.0*. Открытие того, что любовь, бросая вызов всем известным законам физики, химии и биологии, может реально изменять окружающий материальный мир, сравнимо с наблюдением Галилеем в свой телескоп лун Юпитера и фаз Венеры, что так же бросило вызов астрономической и религиозной догмам того времени. Выполнив упражнения четвертой главы, вы просто посмотрели в мой телескоп. И теперь все, кому это интересно и у кого хватит смелости, могут сделать то же самое.

В современной научной парадигме — под тяжестью ее общепринятых догм — любви, реально творящей и физически изменяющей это мир, просто нет места. Это невозможно! И все же, у нас есть наш собственный повторяемый и поддающийся проверке опыт, в котором любовь может изменять мир и *изменяет* его для любого, кто пробует. Вывод из этого один — старая парадигма должна уступить место новой, более совершенной.

Мы почти чувствуем, как современные инквизиторы смазывают свои дыбы и оттачивают свои обвинения в ереси. Они готовы в любой момент наброситься на нас и на каждого, кто осмелится испытать на себе техники *Квантового Прикосновения 2.0*. Подобно Галилею, все, что мы можем сделать, — это убедить их попробовать этот метод самим. Ведь стоит им посмотреть в наш телескоп, и эта новая реальность станет и их переживанием.

Коперник, Галилей и их сподвижники проложили путь Научной Революции и идущей с ней рука об руку революции технологической. Задумайтесь, какие поистине чудесные перемены принесли нам эти революции. Да, эти перемены удивительны, но не завершены — наши знания остаются неполными, и это ведет нас туда, куда мы идем — в апокалиптическое будущее.

Нам кажется, что техники *Квантового Прикосновения 2.0* помогут подготовить почву для следующей революции — вероятно, еще более значимой и великой, — результатом которой станет мир, где главной силой, мотивацией и реальностью будет подлинная, действенная любовь.

Эта революция практической любви позволит расширить научные знания, выведя их за привычные нам рамки в такие новые области, о которых у нас сейчас нет даже представления. А за научными знаниями нас ждет и технологический прорыв. И более того: связав нас с более глубокими уровнями реальности и освободив от тирании бессердечной механистичной социопатии, революция практической любви не только позволит нам стать более здоровыми и счастливыми личностями, но поможет создать лучшее, более счастливое и жизнеспособное общество.

Благодаря гелиоцентрической революции Коперника и Галилея мы по-новому взглянули на то, где мы. Следующая революция — революция любви — приведет нас к новому пониманию того, кто мы и кем можем быть. Мы сможем осознать себя *Новыми Людьми в Новом Мире*. В последней, четвертой части книги мы продолжим разговор на эту тему.

Мешает ли скептицизм работать?

Если вы выполнили упражнения 3-й и 4-й глав, вы можете пропустить эту главу и начать читать следующую. Однако этот раздел может помочь вам поговорить о том, что вы делаете, со скептически настроенным другом, членом семьи или коллегой.

Признайтесь честно, вы добрались до этих страниц книги, но на самом деле не стали выполнять приведенные в третьей и четвертой главах упражнения? Некоторый процент читателей скорее всего так и поступили. Ничего страшного, мы прекрасно понимаем, как это, так как сами через это проходили.

Может быть, вы на страницах этой книги только на экскурсии — вам просто интересно узнать о том, что испытали другие, и понять, почему они теперь об этом с таким восторгом рассказывают. Вы просто проходили мимо и на самом деле не хотите попробовать то, чем здесь угощают, — не хотите изменить себя и остаться здесь жить. Пусть будет так, но вы упускаете величайшее переживание в вашей жизни.

Еще один вариант — вы настолько укоренены в своем скептицизме, что не может быть даже речи о том, чтобы вы стали что-то пробовать. И правда, зачем пробовать то, в чем вы не видите никакого смысла? Или подобно тому ученому, о котором я рассказывал во 2-й главе, вы не хотите пробовать эти упражнения потому, что, если это работает, тогда все ваши научные знания рухнут, как картонный домик. А вдруг вы ученый, основывающийся на вере, а не на фактах, но не подозревали об этом?

Если это о вас, все, что я могу сделать, — это попытаться вдохновить вас вернуться назад и, несмотря ни на что, просто выполнить упражнения из 3-й и 4-й глав. Посмотрите в мой телескоп! *Квантовое Прикосновение 2.0* — это не теория и не конструкция из идей в вашей голове.

Это способ действовать в этом мире и воспринимать такие его аспекты, о существовании которых никто, даже я сам, предполагать не решался. *Квантовое Прикосновение 2.0* — это возможность по-новому, активно переживать любовь и любовью свершать нечто в этом мире. Другими словами, у вас не получится просто думать об этом — вы должны практиковать это, жить этим.

И что, если ваш картонный домик все же рухнет? Это только к лучшему. Почему бы вам не построить новый домик на более фундаментальной реальности, а не на нескольких ошибочных и неполных представлениях об этой реальности?

Мой соавтор и научный консультант Крис Даффилд открыл следующий простой метод преодоления тех препятствий, которые чинит нам наш собственный скептицизм. Ему этот метод помог. Попробуйте, может быть, он поможет и вам?

«На мгновение я отставляю мое неверие в сторону — всего на мгновение. Мне спокойно от осознания того, что это лишь ненадолго и я всегда могу вернуться к моим привычным взглядам на мир, — я всегда смогу убедить себя в том, что я не видел того, что я видел.

Затем я чуть-чуть продлеваю этот момент без неверия и просто притворяюсь, что это может происходить в реальности и что это вот-вот случится — прямо у меня на глазах. Я спрашиваю себя: «Что, если это *сработало бы*? Какие последствия это *могло бы* для меня иметь?» И после какое-то время размышляю над этим.

Затем я спрашиваю себя: «А что, если это *работает*? Какие последствия это *имеет*? Такое почти незаметное изменение выбора слов позволяет воспринимать это не как вероятностное, а как действительно происходящее событие и в то же время оставаться в комфортной зоне, где я знаю, что это всего лишь гипотетические вопросы.

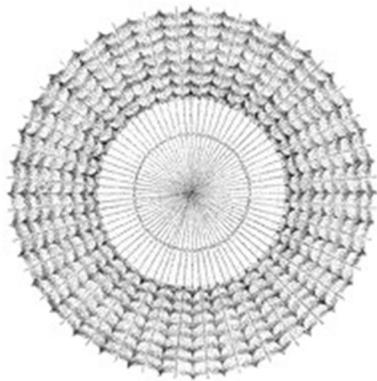
Далее я придумываю в эту историю действующее лицо — может быть, мое другое «я», для которого метод *Квантового Прикосновения* работает, — и отхожу в сторону, чтобы со стороны наблюдать, куда эта история меня приведет. Или думаю о Ричарде и его уверенности в том, что он делает, и также отхожу, чтобы смотреть на все со стороны. И уже в самом конце я на короткое мгновение или вхожу в мой персонаж, в мое другое «я», или примеряю на себя характер Ричарда со всей его уверенностью. Опять же, всего лишь на несколько секунд, но это позволяет мне спокойно выполнить упражнение.

И меня неизменно поражает то, что и в этот раз, несмотря на весь мой скептицизм, метод сработал. Со временем, по мере повторения упражнения, я начинаю все спокойнее относиться к тому, что я делаю, и мне уже не нужно для этого специально отставлять в сторону мое неверие... до тех пор, пока Ричард не предложит попробовать нечто еще более восхитительное и невероятное».

Итак, если вам кажется, что ваш скептицизм превращается для вас в помеху, или если вы очень боитесь, что вам придется расстаться со столь дорогими вашим рассудку убеждениями, — у вас есть шанс прийти себе на помощь. Не тратьте время, пытаясь отстаивать неполную и отмирающую парадигму. Вернитесь к 3-й и 4-й главам этой книги, на мгновение откажитесь от вашего неверия и попробуйте выполнить предложенные упражнения. Позвольте реальности, а не вашим убеждениям быть вашим проводником. Если предлагаемое — не реальность, тогда, конечно же, упражнения для вас не сработают. Если это реальность, то скорее всего сработают. Затем возвращайтесь сюда, в эту главу, и вместе двинемся дальше.

Часть II

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ



Глава 6

ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ

Когда вы оказываетесь перед выбором, к чему обратиться, — к тому, что логично, или к тому, что работает, — выбирайте то, что работает.

Крис Даффилд, доктор философии

Когда речь идет о здоровье, вероятно, чаще всего люди жалуются именно на боль. Работа с энергией сердца позволит вам невероятно быстро уменьшать боль или полностью от нее избавлять. Практикуя техники *Квантового Прикосновения 2.0*, вы сможете значительно облегчать боль других людей. Освоить же техники уменьшения боли вам помогут советы, даваемые в этой главе книги.

Я уже обучил этим техникам тысячи людей по всему миру, да и сейчас они преподаются инструкторами *Квантового Прикосновения 2.0*, ряды которых постоянно пополняются. Наш опыт преподавания показывает, что техники легко осваиваются и не менее легки в применении. Откровенно говоря, до того, как я начал практиковать *КП2.0*, я и представить не мог, что возможен метод, позволяющий избавлять от боли настолько легко, эффективно и с повторяемым результатом.

Расскажу лишь о некоторых сеансах избавления от боли с помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0*.

Мой соавтор, Крис Даффилд, познакомил меня как-то с одним англичанином, участником *TED*-конференции [3] в городе Лонг-Бич, штат Калифорния. Наша встреча состоялась в лобби огромной гостиницы. Я быстро рассказал моему новому знакомому о том, чем занимаюсь, и он вспомнил, что вследствие травмы, полученной два года назад после неудачного полета на дельтаплане, страдает от непроходящих болей в спине.

Если бы наша встреча произошла до того, как я разработал техники *КП2.0*, мне пришлось бы пересечь комнату, чтобы использовать базовые техники *Квантового Прикосновения (КП1.0)* с наложением рук. Ему бы пришлось покинуть кресло и удобно встать, так, чтобы я смог положить руки на ту область спины, в которой он чувствовал боль.

Следует учесть и то, что мы были в холле гостиницы и наш сеанс с наложением рук привлек бы к нам внимание, что многих исцеляемых людей сильно смущает. Однако с методом *КП2.0* все получилось иначе: я работал с больной спиной, не вставая со своего кресла, стоявшего примерно в трех с половиной метрах от исцеляемого англичанина. Никто из находившихся в тот момент в холле сеанса исцеления не заметил. Несколько минут спустя я поинтересовался у моего нового знакомого, как он себя чувствует. Тот был невероятно удивлен, обнаружив, что боль полностью исчезла! Через полтора года после того случая, когда я был в Англии, я посетил его и его семью. Он сообщил мне, что боль к нему больше не возвращалась.

До открытия *Квантового Прикосновения 2.0*, чтобы избавить человека от примерно той же интенсивности боли, мне приходилось проводить 10–12-минутный сеанс с наложением рук. Теперь же я достигаю таких же или лучших результатов за 3 минуты и без прикосновения. Настоящие последствия этого открытия еще более значимы, и мы поговорим о них в четвертой части этой книги.

Еще один пример. Моя знакомая, Джина, устроила мне встречу с главным кардиологом одной из больниц Лос-Анджелеса. Кардиолог хотел узнать, не могу ли я вылечить нескольких его пациентов с

хроническими болями. Первым пациентом была женщина с очень сильными болями в спине. Когда я попросил ее оценить интенсивность этой боли по десятибалльной шкале, она сказала «одиннадцать».

После примерно трехминутного сеанса направления энергии сердца она сообщила, что теперь ее боль «на шестерку». Еще через три минуты бесконтактного энергетического исцеления ее боль соответствовала нулю. «Что-нибудь еще, чем я могу вам помочь?» — поинтересовался я. Она поведала мне о страшных болях в шее — несколько минут спустя я избавил ее и от них. Затем она сняла повязку с запястья и попросила, чтобы я поработал и с ним. Прошло еще две минуты — и боли в запястье не стало. Пораженный врач смотрел, как она благодарила за свое исцеление Иисуса и убеждала нас в необходимости не переставая воздавать Ему хвалу.

Кардиолог сообщил мне, что у следующей пациентки в коленях нет хрящей. Нет, после проведенного четырехминутного сеанса *Квантового Прикосновения 2.0* у нее не стали чудесным образом нарастать хрящевые ткани, но зато на несколько дней я избавил ее от боли. Примерно через месяц я еще раз посетил ту больницу и еще раз достиг эффективного результата в значительном кратковременном избавлении этой пациентки от боли. Кардиолога настолько это все вдохновило, что он даже выразил желание открыть при больнице, как он сам это назвал, «Центр *Квантового Исцеления*». Однако позже он выяснил, что другие коллеги его восторга не разделяют.

Нередко, присутствуя на различных конференциях и ярмарках, я предлагаю сеанс исцеления всем достаточно открытым для этого участникам подобных мероприятий. Я подхожу к незнакомым мне людям и спрашиваю их, не болит ли у них что-нибудь. И если ответ положительный, я говорю: «Вы не против, если я пару минут помедитирую и таким образом попытаюсь избавить вас от боли?» Многие такие сеансы были записаны мной на видеокамеру, причем ни одну из этих записей я не редактировал, поскольку результаты были всегда. Вы можете посмотреть некоторые из этих видеороликов в Интернете, если наберете поисковый запрос «медицина энергий, доктор Оз и Квантовое Прикосновение» (*Energy Medicine, Dr. Oz, and Quantum-Touch*) или «Квантовое Прикосновение: сверхскоростное исцеление спортсменов и помощь при хронических болях» (*Super Recovery for Athletes and Chronic Pain Help with Quantum-Touch*).

На канале *QuantumTouch* видеохостинга *YouTube* можно посмотреть и многие другие видео моего метода в действии. На этих записях вы увидите, насколько быстро откликаются на исцеление тела совершенно незнакомых мне людей — хотя я не использовал или почти не использовал какое-либо внушение.

С руками или без рук

Многие из тех, кто изучал *Квантовое Прикосновение Первого и Второго Уровней*, до сих пор большинство своих сеансов предпочитают проводить с наложением рук. Разумеется, контактный метод исполнения техник *КП2.0* предпочтительнее для тех клиентов, кто, может быть, еще не готов к тому, что практикующий только и делает, что пристально смотрит на них на протяжении трех-десяти минут. Возможность выбирать, как проводить свой сеанс *КП2.0* — с руками или без, — позволяет целителям невиданную ранее степень свободы. Вариант с наложением рук обеспечивает физическую связь с клиентом, а следовательно, дает ему большую уверенность, хотя держать руки в некоторых местах на теле исцеляемых может быть утомительно и неудобно. Намного легче работать без рук, так как в этом случае вы можете направлять энергию в ступни ног, в определенные зоны мозга или в любое другое выбранное вами место на теле или внутри него, и даже находясь на значительном расстоянии.

Работа с болью: советы и предложения

Поддерживайте постоянную глубину дыхания. Можно не дышать так же глубоко, как вы учились, выполняя упражнения базового уровня *Квантового Прикосновения*, но в любом случае ваше дыхание должно быть глубже обычного.

Используйте глаза для «нацеливания» сразу на всю область боли и визуализацию для «нацеливания» на конкретные структуры внутри тела. Так, например, если вы хотите помочь кому-то избавиться от боли в плече, не ограничивайтесь рассмотрением на поверхность плеча и направлением энергии лишь на нее, помимо поверхности работайте *внутри* тела — с костями, связками, мышцами и соединительными тканями, если можете их визуализировать. Или просто наполните энергией сердца все пространство внутри плеча. Когда работаете, старайтесь визуализировать с открытыми глазами. Это, разумеется, не непременно условие, но так ваш ум будет намного меньше отвлекаться.

Чем дольше вы работаете в течение сеанса, тем эффективнее будет его результат, по крайней мере пока вы не достигнете той точки, в которой затрачиваемые вами усилия перестают вызывать пропорциональное увеличение эффективности. Не при всех недугах тело будет одинаково быстро реагировать на исцеление. Если человек, с которым вы работаете, страдает от тяжелого или

хронического недуга, вам может потребоваться провести пятнадцати- двадцатиминутный сеанс, а в некоторых случаях понадобится еще больше времени. Больше практикуйтесь, — как правило, это ведет и к росту эффективности ваших сеансов, и к ускорению процессов исцеления.

Дополняйте направление энергии сердца наложением рук, если так подсказывает вам ваша интуиция. Иногда ваши клиенты или друзья хотели бы ощущать большую уверенность, и прикосновения в этом случае неплохо помогают.

Делайте все возможное для увеличения интенсивности вашей энергии сердца. С этой целью некоторые думают о тех, кого они любят. Можно думать о своем ребенке, муже или жене, матери, отце или о любимом домашнем животном. Кого бы вы ни выбрали, позвольте вашей любви к этому человеку или существу течь через вас. Пусть ваша любовь изменит вас и наполнит необходимой энергией. Если у вас получится, просто позвольте себе раствориться в любви.

Преследуйте боль по телу, не давайте ей скрыться от вас. Не прекращайте говорить с исцеляемым — интересуйтесь, не изменяются ли его ощущения. Если боль перемещается в какую-либо другую часть тела, направляйте туда энергию вашего сердца.

Как только у вас получится в течение нескольких минут сгенерировать достаточно энергии, вы можете попробовать мгновенно выплеснуть ее на исцеляемого. Позвольте всему у вас внутри затихнуть и почувствуйте, как у вас открывается область сердца. Отпустите себя и посмотрите, не получится ли у вас войти в то пространство, где времени не существует, — в пространство любви, признательности и радости. Это может еще больше увеличить эффективность исцеления.

В практике *Квантового Прикосновения 2.0* нет конкретных процедур, поэтому относитесь ко всему легко, не пытайтесь выполнять что-то идеально и не беспокойтесь о том, чтобы следовать чему-то буквально.

Тип боли значения не имеет. Это может быть временная боль перенапряженных во время тренировки мышц, острая боль вследствие травм и ушибов или хронические боли вследствие заболеваний или изнашивания физического тела. Независимо от этиологии боли, *Квантовое Прикосновение 2.0* — мощное средство уменьшения боли и воспалений и способ ускорить целительные реакции организма.

Будьте готовы применять техники *Квантового Прикосновения 2.0* в любых ситуациях. И не важно, если у вас появляется мысль, что в каком-то конкретном случае вы ничего поделать не можете. Нередко для того, чтобы понять, что нечто возможно, вы должны сначала это совершить. Стало вашему клиенту лучше или не стало, это от вас не зависит. Тело клиента или исцеляет себя, или это у него не получается. Смысл вашей работы в том, чтобы как можно лучше удерживать энергию, создавая способствующее исцелению энергетическое пространство.

Вы обнаружите, что любой негативный настрой и эмоциональное сопротивление людей, с которыми вы работаете, в большинстве случаев никак на эффективность исцеления не влияют. Однако не стоит забывать, что в некоторых редких случаях техники *Квантового Прикосновения 2.0* не срабатывают. Бывает, что боль не становится меньше или клиент испытывает только кратковременное облегчение. Я обнаружил, что в подобных случаях достичь желаемого физического исцеления чудесным образом помогает избавление человека от некоторых видов боли эмоциональной. Этому будет посвящена моя следующая книга «Здоровье своими руками» (*Self-Created Health*). Благая весть *Квантового Прикосновения 2.0* в том, что его техники доказывают свою эффективность — от умеренно выраженной до чрезвычайной — в подавляющем большинстве случаев и при самых разнообразных проблемах.

В следующий раз, когда какой-либо ваш друг пожалуется на головную либо другую боль, не стесняйтесь — предложите ему вашу помощь в облегчении его страданий. Предложите вашему подопытному оценить боль по десятибалльной шкале, что впоследствии позволит вам измерить результат. Попросите его расслабиться. Если вас смущает то, что ваш друг наблюдает за вами, в начале сеанса посоветуйте ему сидеть с закрытыми глазами и ни о чем не волноваться. После сеанса попросите друга еще раз оценить боль. Наиболее вероятно, что новая оценка будет намного ниже, и весьма вероятно, что боль бесследно исчезнет. Если боль уменьшилась, есть шанс, что небольшой дополнительный сеанс *КП2.0* будет способствовать еще большему уменьшению боли или ее окончательному исчезновению.

Чем глубже у вас получается проникать в вашу любовь, чем больше вы отдаетесь любви, тем результативнее будет ваша работа. Ни сила, ни требовательность здесь ни при чем. Чем нежнее и мягче ваше внутреннее отношение в моменты, когда вы сосредоточиваетесь на вашем энергетическом пространстве, тем больше вероятность того, что нечто произойдет. *Квантовое Прикосновение 2.0* все изменяет, так как позволяет вам жить жизнью, в которой все, что вы делаете, исходит из вашего сердца. И «исходить из сердца» здесь не просто образное выражение, но совершенно реальное и ощутимое переживание.

Работа с собой

У практикующих энергетическое исцеление может в различной степени присутствовать способность исцелять себя самих. Для многих это оказывается очень легко. Однако некоторые обнаруживают, что, хотя они могут без труда исцелять других, помогать самим себе у них получается только в определенных условиях или до определенной степени воздействия. Мне еще не удалось прийти к окончательному пониманию, почему это именно так.

Мысль в заключение

Важно не забывать о том, что мы не несем ответственности за исцеление других людей. Исцеляет себя тот, кто болен. Мы нужны только для того, чтобы содействовать исцелению, — только для того, чтобы создавать поддерживающую исцеление других среду. Единственная наша ответственность — это, работая с любовью, удерживать необходимое для исцеления других энергетическое пространство.

Глава 7

МЫШЦЫ, СУХОЖИЛИЯ, СВЯЗКИ И ФАСЦИИ

Но человек не сможет пребывать в мире с самим собой, пока не распространит свое сострадание на все живые существа.

Альберт Швейцер

Примечание: *Квантовое Прикосновение 2.0* позволяет работать с вашим сколь угодно конкретизированным намерением — энергия может быть направлена на все тело сразу или только на какую-либо мельчайшую составляющую его анатомии. Эта глава поможет вам предельно точно сосредоточивать ваше намерение, поэтому вы можете пропустить ее, если хотите работать на менее детализированных уровнях.

По большому счету, работа с энергиями особых анатомических знаний не требует. Вы просто можете направить энергию в ту область, где болит, и представить, визуализировать или ощутить, как энергия проникает в ткани, чтобы инициировать исцеление. И тем не менее, чтобы эффективно исцелять в большинстве ситуаций, будет неплохо, если вы сможете точнее определять те места, куда должна будет направлена ваша энергия. Нередко фокусировать намерение помогает удержание ментального образа тех частей тела, которым вы посылаете энергию. Тем более это верно для некоторых мышц, сухожилий, связок и фасций, которые могут иметь непосредственное отношение к исцеляемому недугу, но естественным образом в поле вашего внимания не попадают.

Все люди имеют представление о костях и мышцах — несущих конструкциях и приводных механизмах скелетно-мышечной системы. Частью этой системы являются сухожилия, связки и фасции — состоящие из коллагеновых волокон плотные соединительнотканые оболочки. Сухожилия соединяют мышцы с костями. Связки соединяют кости с костями в суставах. А фасции соединяют мышцы и группы мышц друг с другом и окружают кровеносные сосуды и нервы, удерживая их на своих местах.

Работа с мышцами, сухожилиями, связками и фасциями позволяет снять напряжение, уменьшить воспаления и припухлости, избавиться от недугов опорно-двигательного аппарата и помогает ускорить исцеление. Нередко можно быстро, полностью и навсегда избавить человека от той или иной боли всего после нескольких минут сеанса *Квантового Прикосновения 2.0*. В таких случаях причиной боли может быть серьезный недуг, связанный с травмой или какими-либо неправильными движениями. Хронические боли за один сеанс могут исчезнуть, но через день-два снова возвращаются, а полное исцеление может потребовать многих сеансов и большего времени. В этой главе мы будем говорить о мышцах, подразумевая, что работа должна проходить и с сухожилиями, связками и фасциями. В теле они все взаимосвязаны.

Большие поясничные мышцы, квадратные мышцы поясницы и грушевидные мышцы

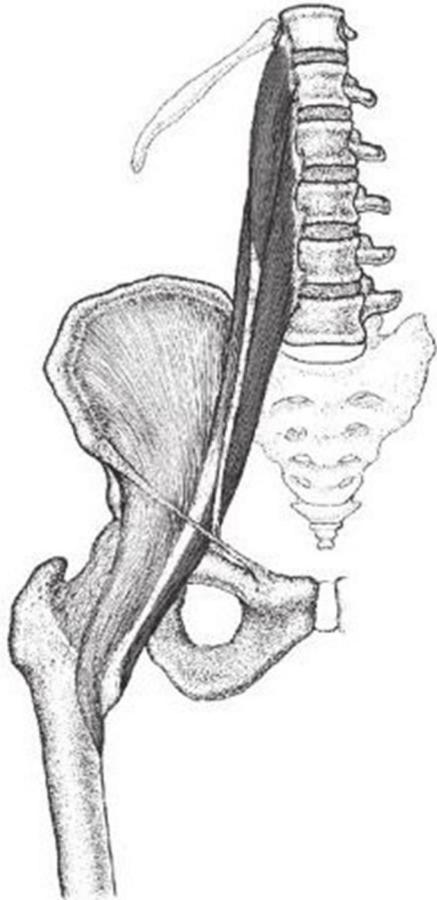
В области бедер особого внимания требуют три важные мышцы (и сухожилия): *большая поясничная мышца, квадратная мышца поясницы и грушевидная мышца*. (Все эти мышцы парные и располагаются с правой и левой стороны туловища.) Напряжение в этих по большей части игнорируемых мышцах сильно влияет на осанку и может быть одной из причин напряжения и болей в спине, а также боли в седалищном нерве. Если вы сталкиваетесь с такого рода проблемами, вы должны в первую очередь

работать с этими тремя парными мышцами. Сосредоточение на них вашего особого намерения значительно ускоряет и облегчает работу, тем более если вы собираетесь работать перед аудиторией.

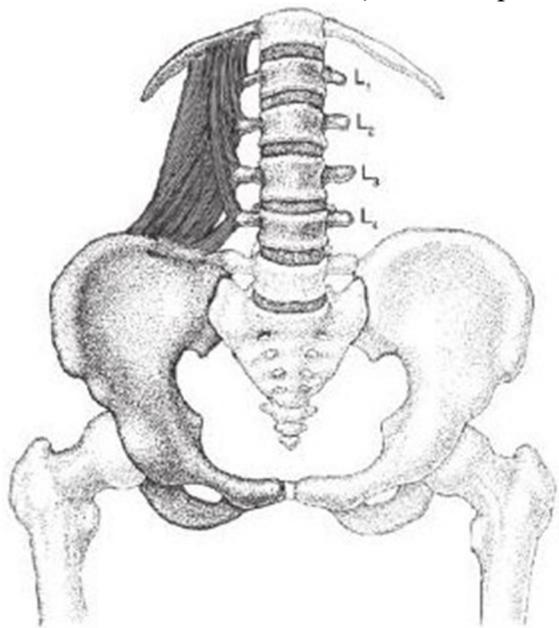
Большая поясничная мышца прикрепляет бедренную кость к позвоночнику и позволяет вам поднимать ногу. Стоит уделять особое внимание работе с этой областью, если вы занимаетесь исцелением сколиоза, боли в спине и даже пытаетесь избавить человека от горба.

Квадратная мышца поясницы соединяет гребень бедра с двенадцатым ребром. Она обеспечивает боковые наклоны позвоночника и движения грудной клетки.

Когда мой учитель Боб Расмуссен демонстрировал свои техники, он, чтобы накачать энергию в большие поясничные мышцы, клал на массажный стол добровольца и глубоко проникал руками в область таза. Это была болезненная и потенциально опасная процедура. Теперь с помощью моего бесконтактного метода это происходит легко, быстро и безопасно.



Большая поясничная мышца, вид спереди



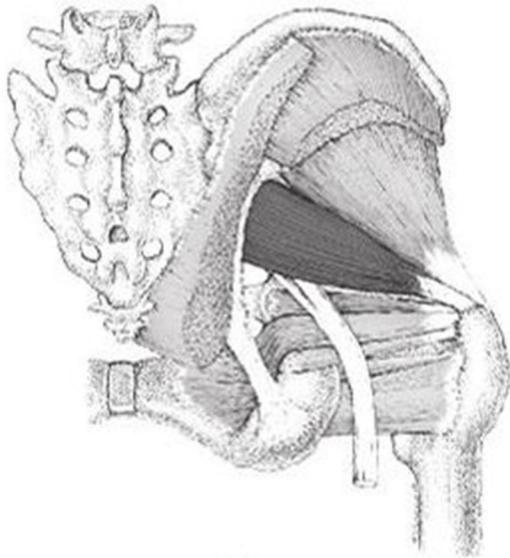
Квадратная поясничная мышца

Достаточно смотреть на эту область тела спереди или сзади открытыми глазами и визуализировать большие поясничные мышцы и квадратные поясничные мышцы в местах их расположения. Направьте в них энергию сердца — и две-три минуты ощущайте, как эта область плотно насыщается энергией. Вам даже не нужно помнить, как все эти мышцы называются, — просто удерживайте в уме их визуальный образ. Не стоит сосредотачиваться на том, чтобы двигать эти мышцы. Просто направляйте в эту область любовь — и мудрость тела выполнит всю оставшуюся работу.

Грушевидная мышца — плоская, пирамидальной формы мышца, расположенная частично внутри таза, крепится к его задней стенке, и частично — в задней части бедренного сустава. Она присоединяет

тазобедренный сустав к крестцу. Напряжения и спазмы в грушевидной мышце приводят к раздражению седалищного нерва. Боли, причина которых в грушевидной мышце, нередко определяют как связанные с седалищным нервом, при этом ощущаемая в ягодицах боль отдается в нижней части спины и бедре. Боль чувствуется глубоко внутри тазобедренного сустава и может опускаться вдоль всего седалищного нерва в стопы ног. Сосредоточив на этой мышце вашу любовь, вы можете значительно облегчить такую боль.

Встаньте позади клиента и сосредоточьте ваше внимание и энергию на области ягодиц, визуализируя в глубине эту мышцу — в пространстве между крестцом и ногой. Нередко ваша энергия уменьшает воспаление и раздражение тканей мышцы и нервов этой области, что приносит мгновенное облегчение.



Грушевидная мышца, вид сзади

Открою вам один секрет. Можно не стремиться к совершенству и не нужно пытаться найти идеально точное место для сосредоточения на нем своего внимания. Проникайте в ткани вашей осознанностью. Не стоит задумываться о том, как это работает, так как разум тела включает собственные механизмы своего исцеления.

В самом начале моей работы с техниками *Квантового Прикосновения 2.0* я хотел иметь четкое видение того, что исцеляю. Но сейчас, накопив достаточный опыт, я могу работать со спиной клиента, стоя перед ним, и с передней частью туловища, стоя у него за спиной. Самое главное здесь — практика. Чем больше сеансов вы проводите, тем свободнее начинаете действовать. Эта работа освобождает — вы освобождаете себя от потребности контролировать; вы освобождаете себя от необходимости знать и начинаете свободно пользоваться своим умом и сердцем, чтобы создавать здоровье и исцеление.

Мышцы шеи

В нашем мире компьютеров и смартфонов у многих развиваются проблемы с шеей и появляются головные боли. Недавно даже появился новый диагноз — «СМС-шея»!

Главные мышцы шеи — *трапецевидная, поднимающая лопатку, грудино-ключично-сосцевидная мышца* и *лестничная мышца* (все эти мышцы также парные). Мышцы шеи — главные виновники многих болезненных симптомов. Раздражение этих мышц и напряжение в них может вызывать головные боли (особенно в надбровных областях, за ушами, в верхней части головы, в затылочной части и в передней части лба), боли в висках, в скулах, в лицевых мышцах, может вызывать расстройства зрения, острые или хронические боли в височно-нижнечелюстном суставе, приводить к болям в ушах, вызывать зубные боли, боли в шее и ее негибкость, боли за глазами, боли в языке при глотании, боли в плечах и головокружения. Короче говоря, мышцы шеи очень важны.

Как видите, мышцы шеи — это сложная, поддерживающая голову и обеспечивающая ее движение мышечная структура. Стоит один раз увидеть изображение этих мышц, и образ этой структуры закрепится и будет присутствовать в вашем подсознании. Все, что вам теперь нужно, — это удерживать визуальный образ в уме, пристально смотреть на шею клиента и направлять в нее любовь вашего сердца.



Мышцы шеи и лицевые мышцы

Мышцы лица

Многие люди страдают от болей в скулах, мигреней и головных болей, причина которых — заболевания височно-нижнечелюстных суставов и окружающих его мышц. Проблема эта настолько серьезная, что сейчас даже появился посвященный ей особый раздел стоматологии. Найденные мною на одном вебсайте данные свидетельствуют о том, что мигренями, челюстными болями, головными болями и болями в шее и плечах страдает 30–40 % взрослых мужчин и женщин. Это целый океан боли! Этот недуг обнаружили у такого количества людей, что стало необходимо его классифицировать — «болезнь височно-нижнечелюстного сустава» или «синдром височно-нижнечелюстного сустава». У женщин это заболевание встречается в четыре раза чаще, чем у мужчин.

Эффективный способ с помощью техник *Квантового Прикосновения* облегчить возникающие при заболевании височно-нижнечелюстного сустава боли — это провести сеанс энергетического исцеления мышц шеи и лица. В движении челюстей принимает участие несколько лицевых мышц. По разным причинам эти мышцы могут испытывать усталость и спазмироваться, например, из-за скрипения зубами, травм шеи, связанных с резким ускорением-торможением автомобиля, в результате стрессов и отсутствующих или испорченных зубов.

Большие области по обеим сторонам черепа занимает парная *височная мышца*. Она крепится к венечному отростку нижней челюсти и к большому крылу клиновидной кости. Если эта мышца растянута, это влияет на движение челюстей и клиновидной кости, что, о чем мы уже говорили, может нарушать функционирование всего организма.

Самая крупная мышца, которую вы можете нащупать вдоль челюстно-лицевого сустава, — это *жевательная мышца*. Сокращаясь, она позволяет нижней челюсти закрываться. Хроническое напряжение в жевательной мышце — одна из основных причин заболеваний височно-нижнечелюстного сустава.

Работая с заболеваниями височно-нижнечелюстного сустава, иногда не учитывают ту роль, которую в их возникновении играют глубоко залегающие мышцы. Так, *крыловидные мышцы* соединяют внутреннюю поверхность челюстной кости непосредственно с клиновидной костью. Эти мышцы также подвержены синдрому усталости. Исправив клиновидную кость (см. главу 19), пошлите энергию также и соединяющимся с ней челюстным и головным мышцам.

Вы можете посылать энергию каждой отдельной мышце нижнечелюстного сустава или просто направить энергию с намерением снять напряжение со всех лицевых и головных мышц. Именно с этими мышцами стоит поработать, если ваш клиент давно страдает от мигрени или боли в челюсти.

Другие группы мышц

Заболевания опорно-двигательного аппарата и связанные с ними боли в мышцах и суставах — довольно распространенное явление. Почти каждый встречаемый вами человек будет жаловаться на боли в тех или иных местах своего тела, и вы можете получить обширный опыт, просто предлагая таким людям поработать с их болью.

В человеческом теле более 650 скелетно-мышечных тканей, обеспечивающих движение почти двух сотен суставов, в каждом из которых человек может испытывать болезненные ощущения или дискомфорт из-за смещения костей. Если хотите, вы можете самостоятельно в больших подробностях изучить строение опорно-двигательного аппарата. Хотя, по большому счету, не так важно, знаете вы, как называется та или иная мышца, или нет, — с какими бы мышцами вы ни работали, метод уменьшения боли и избавления от нее всегда будет одним и тем же.

Где бы человек ни испытывал боль, с ней можно работать. Просто не забывайте о том, что многие боли — это боли реперкуссионные. При реперкуссионных, или отраженных болях, боли, ощущаемые в одном месте тела, могут быть результатом напряжения мышц в других его областях. Работая с клиентами, посещайте их как можно чаще и интересуйтесь, не переместилась ли боль в другое место и не изменился ли ее характер. Отслеживайте движение боли в теле, стараясь добраться до настоящего ее источника. Работая с энергией сердца и сознания в каких-либо областях, которые могут отражать боль, вы можете использовать и руки — с их помощью можно собирать и распределять энергию. Экспериментируйте, чтобы понять, какие техники лучше всего работают.

Как и при исцелении с наложением рук, тело клиента само решает, где и что изменить и что требует исцеления. Это применимо ко всем случаям без исключения, и всегда будет так. Практикующий только сообщает телу клиента намерение себя исцелить и предоставляет энергию, с помощью которой тело может осуществить переход в новое, здоровое состояние. Получается, что мы генерируем и отдаем клиенту мощную энергию, заряженную очень сильным намерением исцеления, и в то же время прекрасно понимаем, что телу намного лучше известно, как и в каких процессах эту энергию использовать. Мы полностью задействуем намерение, при этом позволяя всему происходить, независимо от наших представлений о потребностях организма. Целитель должен довериться процессу исцеления. Чем тотальнее его *сдача*, тем быстрее и эффективнее все работает.

Помните, что целитель — это тот, кто болеет. Исцеление клиента — не ваша ответственность. Делайте все, что в ваших силах, и позволяйте его телу самому решать, какие процессы лучше всего запустить для выздоровления. Я обнаружил, что в тех случаях, когда то, что я делал, оказывалось неэффективным, добиться результатов помогало разрешение эмоциональных проблем. Но это будет темой следующей моей книги, «Здоровье своими руками» (*Self-Created Health*).

Глава 8

ОРГАНЫ, ЖЕЛЕЗЫ И ФИЗИОЛОГИЯ

В настоящий момент наше знание физики не позволяет нам видеть всей картины целиком. Мы не принимаем возможности того, что в ходе экспериментов сознание может воздействовать на материальные объекты и влиять на результаты. Мы просто не представляем ни что с этим делать, ни как это можно объяснить.

Клод Суонсон, физик, Массачусетский технологический институт

Примечание: *Квантовое Прикосновение 2.0* позволяет работать с вашим сколь угодно конкретизированным намерением — энергия может быть направлена и на все тело сразу, и только на какую-либо мельчайшую составляющую его анатомии. Эта глава поможет вам предельно точно сосредоточивать ваше намерение, поэтому вы можете пропустить ее, если хотите работать на менее детализированных уровнях.

Направление энергии в органы и железы — эффективный метод исцеления. Результаты применения этой техники поражают. Так, например, направляя энергию сердца в сердце, вы можете

нормализовать кровяное давление, исцелить человека от аритмии и тахикардии. А направляя энергию сердца в поджелудочную железу, вы можете нормализовать уровень сахара в крови страдающих диабетом и ускорить процесс исцеления. Уже многие десятилетия подобные результаты регулярно достигаются практикующими *Квантовое Прикосновение 1.0*, и мы начали получать сообщения о таких же достижениях у практикующих *Квантовое Прикосновение 2.0*. Если честно, мы даже затрудняемся сказать, что этому методу не под силу. Он применим ко всем системам организма без исключения.

Сосредоточьте энергию сердца на органе с намерением избавить человека от связанных с этим органом физических и эмоциональных проблем. Углубленное знание физиологии и психологии органа, с которым вы работаете, может помочь, но, по большому счету, не обязательно.

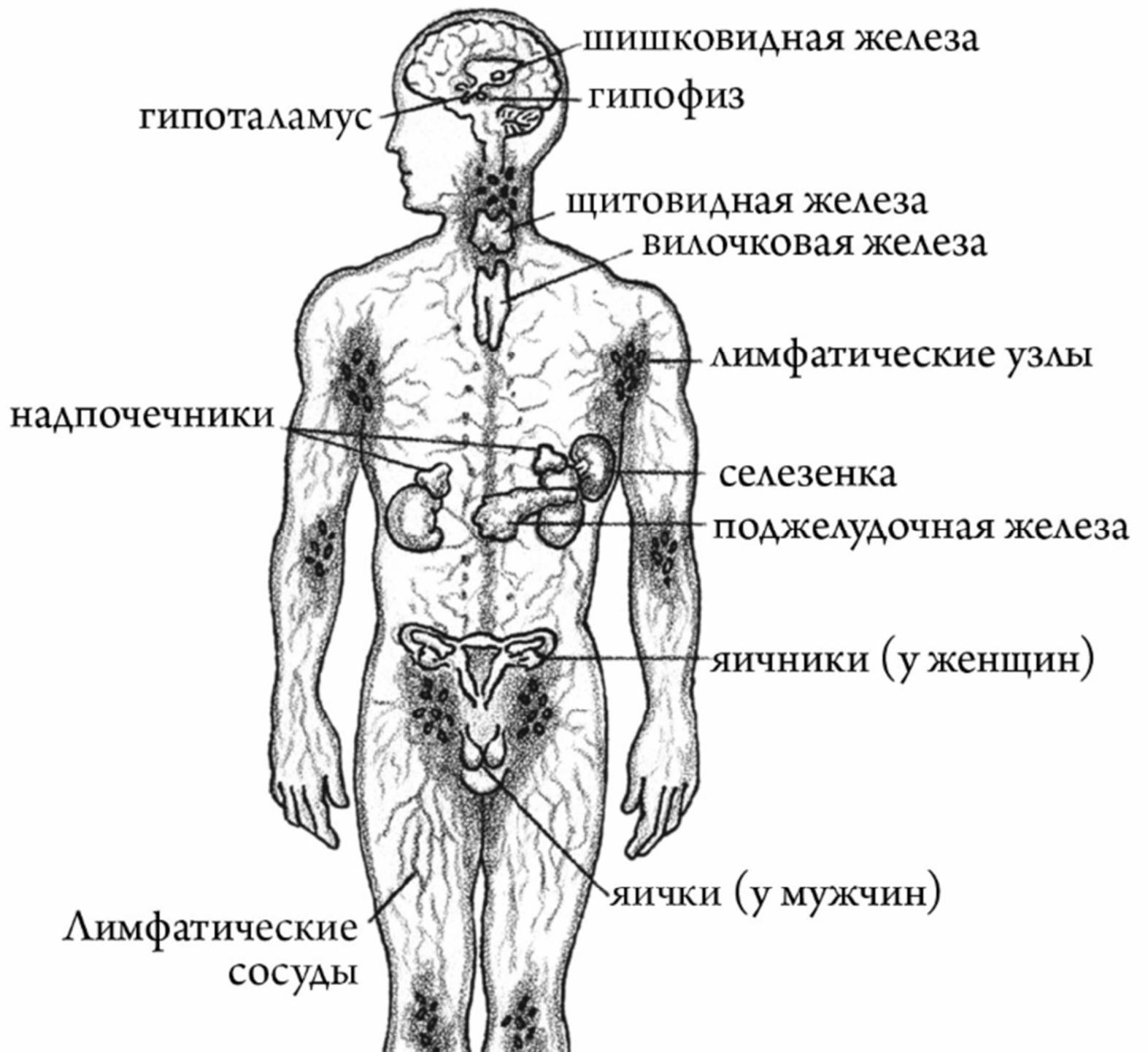
Щитовидная железа

Щитовидная железа расположена в основании шеи под щитовидным хрящом, или адамовым яблоком. На функции щитовидной железы может влиять осанка. Если голова смещена вбок, шейный отдел позвоночника распределяет давление на щитовидную железу, нарушая тем самым ее нормальное функционирование.

Щитовидная железа производит два регулирующих деятельность многих систем нашего организма тиреоидных гормона — тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Большая часть гормона Т4 остается в щитовидной железе про запас — и в случае необходимости конвертируется в гормон Т4. Гормон Т4, напротив, путешествует по всему телу с кровотоком и проникает в каждую клетку тела. Гормон Т4 обеспечивает оптимальное функционирование всех систем нашего организма. Когда уровень этого гормона в крови понижается, это приводит к замедлению метаболических процессов, что проявляется такими симптомами, как замедленное сердцебиение, ощущением холода в конечностях, набором веса и повышенной утомляемостью. Другие симптомы низкого уровня трийодтиронина — это понижение ясности сознания, сухая и шелушащаяся кожа, выпадение волос и мышечные спазмы. Этот недуг называется *гипотиреозом*.

Симптомы гиперактивности щитовидной железы — тревожность, раздражительность, трудности с засыпанием, слишком быстрое сердцебиение или нарушения ритма сердечных сокращений, мелкая дрожь в руках, повышенное потоотделение, потеря веса, нарушения половых функций, выпученные глаза и частые сокращения мышц кишечника.

Направление энергии в щитовидную железу может помочь телу запустить процессы исцеления и быстро восстановить нарушенные функции.



Железы и лимфатические узлы

Вилочковая железа

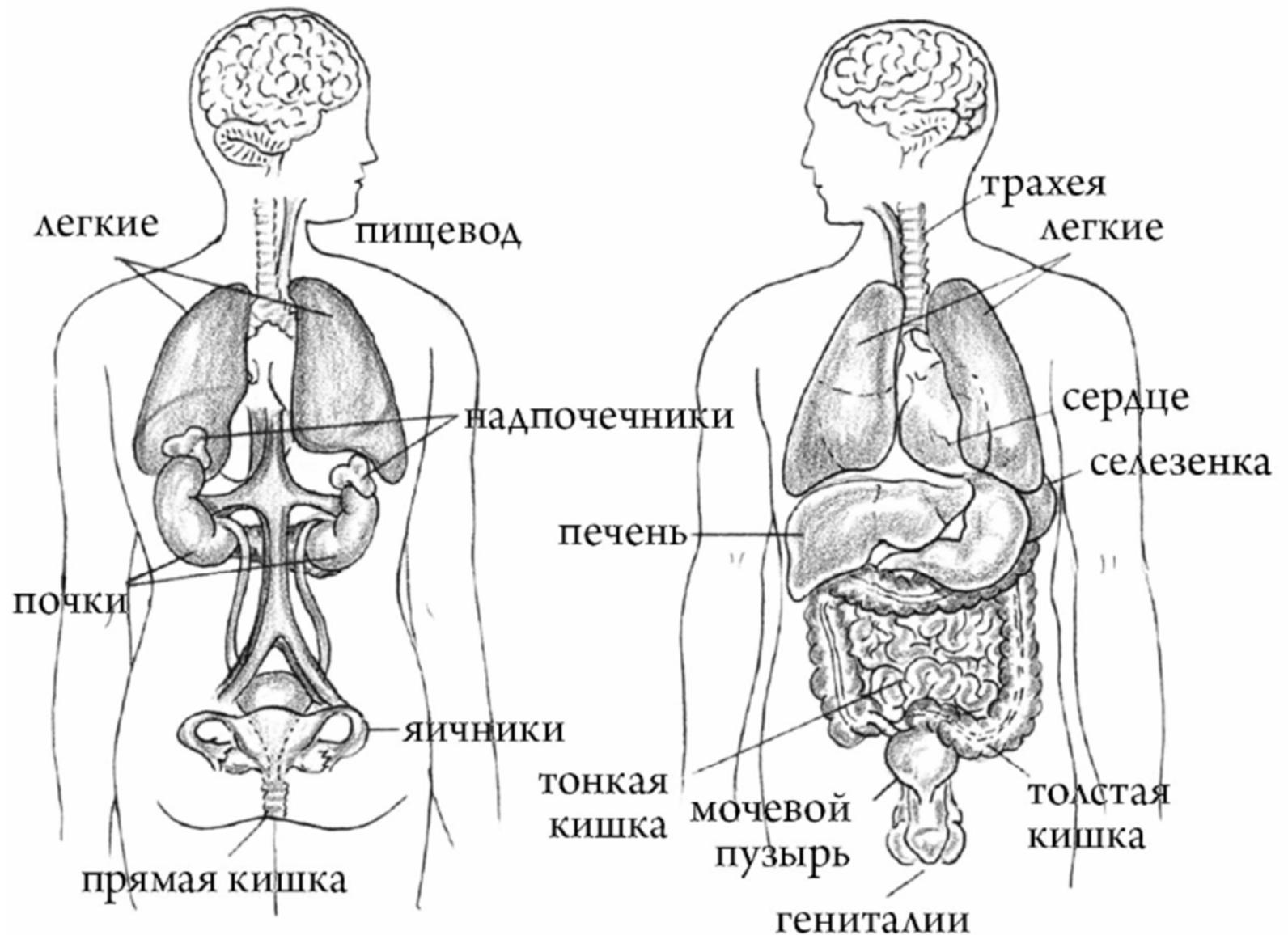
Вилочковая железа принадлежит к иммунной системе нашего организма. Она расположена в верхней части грудной клетки, сразу за грудиной рядом с сердцем. Вилочковая железа состоит из двух долей розовато-серого цвета. Одна из функций вилочковой железы — производство Т-лимфоцитов, или Т-клеток. Эти клетки являются одной из разновидностей белых кровяных клеток, распознающих и уничтожающих проникающие в тело вирусы и бактерии. На вилочковой железе негативно отражаются переживаемые человеком физические и эмоциональные стрессы — это приводит к ее уменьшению в размерах и атрофии. Еще одна функция вилочковой железы — регуляция распространяющихся по телу энергетических потоков и обеспечение связи между умом и телом. Вилочковая железа играет очень важную роль в организме, поэтому, если человек болен или в его жизни период стрессов, важно следить за ее состоянием и поддерживать. Здоровая вилочковая железа — источник здоровых вибраций и жизненной силы.

Сердце

Сердце — один из самых важных органов нашего тела. Оно расположено в центральной части груди, немного левее разделяющей тело сверху вниз пополам воображаемой срединной линии. В теле сердце выполняет множество функций. Оно и насос кровеносной системы, и эндокринная железа, и часть нервной системы, и источник электрических импульсов для всего нашего тела.

Современная западная медицина позволяет диагностировать огромное число болезней и пороков сердца — это аритмии, кардиомиопатии, инфаркты миокарда, сердечная недостаточность и т. д. В США болезни сердца — одна из основных причин смертности, а кардиология — самая

распространенная медицинская специальность. Наверняка вам встретятся люди с диагностированными сердечными заболеваниями, поэтому не упускайте возможность помочь им исцелить сердце, наладить и улучшить его работу.



Основные органы тела

Согласно китайской традиционной медицине, сердце как энергетическая система управляет нашими эмоциональными реакциями и интуицией; является ключевым компонентом нашей осознанности, инстинктов, памяти и мышления; участвует в процессе потоотделения и терморегуляции тела; связано с тонкой кишкой; влияет на наше переживание радости и на творческие процессы; связано с языком человека и влияет на то, как он говорит, и на ощущение вкуса. Сердце отражает энергетическое состояние всего нашего тела. При такой взаимосвязи нарушения в работе сердца могут проявляться самыми разными симптомами: заиканием, ментальной растерянностью, беспокойством, снижением творческой активности, ухудшением слуха, депрессией, невозможностью получать радость от жизни, бессонницей, снижением качества сна, язвами полости рта, кровотечениями, трудностями с концентрацией внимания, повышенной пугливостью и повышенной утомляемостью.

В традиционной китайской медицине считается, что здоровье сердца отражается на нашем лице. О здоровом сердце говорит здоровый розовый цвет лица; если же работа сердца чем-то затруднена, лицо будет бледным и обескровленным, если же кровь в сердце застаивается, лицо приобретает синюшный оттенок. Жар, вызываемый хроническими стрессами, эмоциональными травмами, чрезмерным беспокойством или сильной печалью, делает лицо красным. Когда баланс сердечной деятельности нарушен, человек может или слишком быстро говорить, или невпопад смеяться.

Энергия сердца, посланная вами в сердце другого человека, инициирует в этой области процессы исцеления и уменьшает в сердце эмоциональную напряженность, что может привести к облегчению или исчезновению связанных со стрессом симптомов.

Легкие

Легкие прекрасно реагируют на посылаемую им целительную энергию. Два легких хотя очень похожи внешне, на самом деле друг другу не идентичны. Правое легкое состоит из трех долей, а левое — только из двух. Вдыхаемый через нос или рот воздух сначала попадает в дыхательное горло (трахею). Трахея делится на два бронха, которые продолжают в легкие. Там бронхи делятся, образуя множество мелких и еще более мелких ответвлений, называющихся бронхиолами. Каждая бронхиола

заканчивается представляющим собой скопление альвеол альвеолярным мешочком. Каждая альвеола окружена легочными капиллярами — именно в альвеолах происходит газообмен, в ходе которого тело усваивает кислород и избавляется от углекислого газа.

У астматиков дыхательные пути узкие и опухшие. При эмфиземе альвеолярные мешочки в легких повреждены. И в том, и в другом случае мышцы грудной стенки и диафрагма сильно устают.

Сосредоточивая энергию сердца и намерение на легких и улучшении их функций, включайте в вашу рабочую область и расположенную под легкими диафрагму. Непарная мышца диафрагма работает подобно воздуховодным мехам, снабжая легкие воздухом и удаляя его из них. Сокращаясь, диафрагма расширяет грудную полость, и в процессе расширения воздух втягивается в легкие. Расслабляясь, диафрагма выталкивает воздух из легких. Мышцы вокруг реберной клетки также учувствуют в дыхании. Поэтому включение диафрагмы и мышцы груди в вашу визуализацию может помочь снять напряжение и усталость у страдающих заболеваниями легких людей.

Желудок

Человек практически не уделяет желудку внимания — разумеется, если только не страдает несварением или не болеет гастроэнтеритом. Тем не менее желудок — это важный орган, в котором происходит расщепление белков и вырабатывается кислота, необходимая для переваривания пищи и чтобы убить все присутствующие в пище патогены. Это единственный орган в нашем теле, естественная среда которого должна быть кислотной.

Когда кислотный баланс желудка нарушен и/или нарушена работа сфинктеров на входе или выходе из желудка, это сказывается на всей пищеварительной системе. В связи с этим очень распространено ощущение дискомфорта или жжения за грудиной, называемое изжогой, и заболевание гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью. Чаще всего к изжоге приводит неправильная диета. Хотя в первую очередь для избавления от этих недугов человек должен изменить свои способствующие возникновению изжоги и ГЭРБ привычки в области питания, многого можно достичь и с помощью энергетических целительных практик.

Начните с концентрации внимания на эзофагеальном сфинктере (сфинктере пищевода) — клапане в верхней части желудка. Когда в этот клапан попадают ткани желудка, они препятствуют его правильному закрытию и в пищевод из желудка начинает проникать кислота. То же самое происходит и тогда, когда ткани желудка выпирают в верхнюю часть грудной клетки, что называется грыжей пищеводного отверстия диафрагмы. С намерением исправить сфинктер и восстановить его нормальное функционирование направьте этому клапану пищевода энергию вашего сердца. Затем, визуализируя и ощущая, как энергия наполняет все его ткани, пошлите желудку исцеляющую энергию.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа — длинный растянутый орган, лежащий позади желудка на задней брюшной стенке. Поджелудочная железа — это и эндокринная железа, вырабатывающая такие гормоны, как инсулин и глюкоген, и экзокринная железа, вырабатывающая свой «секрет», содержащий пищеварительные ферменты — панкреатический сок, который она изливает в двенадцатиперстную кишку.

Поджелудочная железа — главный регулятор уровня сахара в крови. Когда этот уровень слишком высок или слишком низок, поджелудочная железа выбрасывает в кровь гормоны, которые его нормализуют. Инсулин понижает уровень содержания сахара в крови, повышая потребление сахара тканями тела. Глюкоген повышает уровень сахара в крови, вызывая расщепление запасенного в печени гликогена — гликоген превращается в сахар (глюкозу), который затем поступает в кровоток. Чтобы клетки тела могли нормально функционировать, содержание глюкозы в крови должно поддерживаться на постоянном уровне (70–150 мг/дл по показаниям глюкозоанализатора). Если поджелудочная железа с поддержанием нужного уровня сахара в крови не справляется, это может стать причиной развития диабета, ожирения и гипогликемии.

Содержащиеся в панкреатическом соке пищеварительные ферменты расщепляют жиры, белки и углеводы, так как только после этого они могут быть усвоены в кишечнике. Недостаточная секреция поджелудочной железой пищеварительных ферментов может привести к вздутию желудка, недополучению организмом питательных веществ и потере веса из-за плохой усвояемости пищи.

Печень

Печень — самый большой орган нашего организма. Она расположена с правой стороны брюшной полости, под диафрагмой. Печень разделена на четыре доли, ее вес примерно 1,5 килограмма. Кровь попадает в печень по двум главным сосудам — воротной вене и печеночной артерии. Печеночная

артерия доставляет в печень насыщенную кислородом кровь из сердца, а воротная вена доставляет в нее насыщенную питательными веществами кровь из тонкой кишки.

Печень выполняет множество функций. В печени расщепляются содержащиеся в крови жиры, глюкоза превращается в гликоген; печень поддерживает необходимую концентрацию сахара в крови, производит некоторые необходимые для строительства белков аминокислоты и очищает кровь от токсинов. В печени хранится запас витаминов А, D, К и В₁₂. И еще в печени производится 80 % всего присутствующего в нашем организме холестерина, который необходим для биосинтеза гормонов, желчных кислот и витамина D. Также холестерин участвует в строительстве клеточных мембран, что является основным механизмом, с помощью которого тело восстанавливает повреждения.

Традиционная китайская медицина связывает печень со всеми без исключения эмоциями. Когда в печени присутствует жар (печень испытывает слишком большие нагрузки), таким же «жаром» отличаются и ваши эмоциональные реакции. Когда печень не напряжена и «холодна», человек спокоен и расслаблен. Если думать о печени как о «печи» нашего организма, то становится заметна связь между жаром в печени и накалом эмоций, а также скоростью протекания эмоциональных реакций и скоростью химических реакций в организме. Печень типичного представителя западной цивилизации находится в состоянии постоянного стресса, который он обеспечивает ей, употребляя в пищу подвергшиеся сильной термической и химической обработке генномодифицированные продукты с высоким содержанием углеводов и консервантов.

Сначала печень дает нам знать о том, что она перегружена, с помощью наших эмоций. Когда вам не хватает терпения, когда пустячные неприятности воспринимаются вами как огромные проблемы, причины этому прежде всего ищите в печени. Другие указывающие на больную печень симптомы — это раздражение слизистых оболочек глаз, затуманенное зрение, головные боли, плохое настроение или резкие перепады настроения, кожный зуд, кожные сыпи, прыщи, повышенная утомляемость, невозможность собраться с мыслями, боль или онемение в правом плече, заложенность носа или носовых пазухов, отсутствие энергии, замедление реакции, ментальный и эмоциональный стресс, бессонница, тяга к употреблению алкоголя, не приносящий отдыха сон и приливы жара.

Из-за огромной роли печени в организме направление в нее целительной энергии позволяет добиться значимых и заметных результатов. Посылая в печень энергию сердца, вы становитесь свидетелями множества выраженных физиологических реакций — таких, как повышение потоотделения, исчезновение мышечных напряжений, и/или уменьшение числа посещений туалета! Поработав с печенью клиента, проследите за тем, чтобы он пил много воды — это поможет вымыванию из тела высвободившихся токсинов.

Желчный пузырь

Желчный пузырь — небольшой (всего лишь 8 см в длину и 4 см в ширину) полый орган, расположенный ниже печени. В желчном пузыре достигает нужной концентрации и хранится производимая в печени желчь, которая выбрасывается из желчного пузыря в желудочно-кишечный тракт каждый раз, когда в нем появляется жир. В желчном пузыре могут образовываться желчные камни, что затрудняет отток желчи и вызывает дискомфорт. Работая с печенью, вы можете одновременно послать вашу энергию и желчному пузырю.

Почки и надпочечники

Наши почки — парный орган, расположенный за пристеночным листком брюшины. Они прилегают к задней брюшной стенке, справа и слева от позвоночника. Размером одна почка примерно с кулак. Правая почка расположена чуть ниже печени, а левая почка — чуть ниже селезенки, примерно на уровне от позвонка T12 до позвонка L3. Правая почка в норме расположена немного ниже левой, поскольку сверху граничит с печенью. Надпочечные железы расположены сверху над почками.

Основная функция почек — выделительная — достигается процессами фильтрации и секреции. За день почки фильтруют примерно 200 литров крови. Из них отфильтровывается около 2 литров лишней воды и шлаков, которые в виде мочи направляются в мочевой пузырь. Чтобы почки могли нормально справляться со своей работой, в организм как с напитками, так и с пищей должно поступать достаточное количество воды.

В традиционной китайской медицине придерживаются воззрения, что почки управляют многими органами нашего тела, включая мочевой пузырь, матку, простату, поджелудочную железу, селезенку, лимфатическую систему, сердце, связки, уши, скальп, мышцы левой нижней части спины, мышцы левой верхней части спины, левое плечо и локоть, обе икры, бедра, бицепсы, трицепсы, предплечья, запястья, колени, лодыжки, все пальцы рук и ног. Кроме того, от почек зависит наше кровообращение и половая функция.

Печень же управляет правым плечом, правой большой грудной мышцей и правой трапециевидной мышцей. Показателем нарушения функции почек является одутловатость и отечность лица, его краснота, слишком морщинистая кожа и темные круги под глазами. При этом область лица под левым глазом относится к левой почке, а область под правым глазом — к правой. Независимо от возраста человека, кожа под глазами должна быть гладкой, без пятен и кожных дефектов.

Надпочечники — это ускорители нашего организма. Именно они в случае опасности заставляют нас действовать и обеспечивают реакции тела в ситуациях типа «сражайся или беги». Надпочечниками вырабатывается несколько гормонов и стероидов, в том числе адреналин, кортизол и половые гормоны. Однако в нашем полном различных стрессов мире надпочечникам приходится постоянно работать с повышенной нагрузкой. Это приводит к перепроизводству кортизола, что вызывает набор избыточного веса, затрудненное мышление, зависимости и резкие перепады настроения.

Помимо ежедневных эмоциональных стрессов стрессирующим фактором для почек и надпочечников становится употребление человеком кофеина, лекарств и попадающих в организм с пищей пищевых красителей и консервантов.

Посылайте целительную энергию почкам и надпочечникам с намерением сбалансировать их работу и восстановить любой нанесенный этим органам ущерб.

Тонкая и толстая кишка

Тонкая и толстая кишка выполняют множество различных функций. В тонкой кишке проходит большая часть пищеварительного процесса — именно в ней усваиваются и попадают в кровь получаемые с пищей питательные вещества. В толстой кишке происходит усвоение оставшихся питательных веществ и отделение твердых шлаков. Проход из тонкой кишки в толстую регулирует илеоцекальный клапан, расположенный примерно на полпути между пупком и правой бедренной костью.

Илеоцекальный клапан препятствует попаданию уже переваренной пищи из толстой кишки обратно в тонкую кишку. Когда этот клапан застревает в открытом положении, шлаки попадают в тонкую кишку, откуда могут быть абсорбированы в кровь. Если илеоцекальный клапан не может открыться, переваренная пища не может попасть в толстую кишку для того, чтобы быть удаленной из организма. Дисфункция илеоцекального клапана часто приводит к заболеванию, называемому «синдром раздраженного кишечника». Эта болезнь проявляется широкой симптоматикой, включая боль в правом плече, боль в правой тазовой области, боль в нижней части спины, боль в области сердца, простуду, температуру, звон в ушах, тошноту, головные боли, воспаления носоглотки, дурной запах изо рта, бледность лица, темные круги под глазами, головокружения, приступы жажды и нарушения работы кишечника (поносы/запоры).

Вы можете направить энергию всему пищеварительному тракту, обращая особое внимание на нижнюю правую часть тела, чтобы исцелить илеоцекальный клапан. Так как теперь мы работаем с намерением, мы можем направлять энергию прямо на нужные органы с невиданной ранее точностью.

Селезенка

Селезенка — важная часть иммунной системы, помогающая предотвращать инфекции. Она расположена в верхней левой части брюшной полости, позади желудка. Селезенка защищена левой частью реберной клетки, поэтому, если только она не распухла, нащупать ее нелегко.

Селезенка разрушает старые клетки крови и способна производить и создавать запас новых красных кровяных телец. Также в селезенке содержится половина всех ответственных за восстановление поврежденных тканей моноцитов (разновидность белых кровяных телец) нашего организма. Моноциты — средство экстренного восстановления — устремляются в места, где целостность тканей была нарушена. Так, например, после инфаркта из селезенки выбрасывается в кровь множество моноцитов, которые скапливаются вокруг поврежденной сердечной мышцы и содействуют ее восстановлению.

Селезенка — орган в своем роде уникальный. Во всех остальных органах кровоснабжение осуществляется по сети артерий, вен и капилляров. Но кровь, попадающая в селезенку, собирается в небольших, похожих на лужицы капсулах, называемых синусоидами. Кровь выбрасывается обратно из селезенки благодаря сжатию этих капсул в результате сокращения мышц. Во время такого сдавливания кровь очищается от бактерий, отживших и поврежденных эритроцитов и тромбоцитов, а также от поврежденных вследствие окисления фрагментов клеток. Иначе говоря, селезенка фильтрует и обновляет кровь и создает экстренный запас специальных белых кровяных телец, используемых для восстановления тканей.

Селезенка чутко реагирует на любые изменения в организме. Она увеличивается в размере во время и после переваривания пищи. Также селезенка может увеличиваться в размере, если в организме присутствует какая-нибудь инфекция. В результате чрезмерного увеличения или нанесения по ней сильного удара, ткани селезенки могут порваться.

Направляемая в селезенку энергия помогает восстановить ее сбалансированную работу, стимулировать обновление крови и укрепить иммунную систему.

Лимфатическая система

Лимфатическая система собирает и фильтрует тканевую жидкость и регулирует обмен жидкостями в клетках и тканях, образует лимфу и переносит по телу особые иммунные клетки. Она состоит из распространенных по телу лимфатических сосудов, узлов, стволов и протоков. Так как лимфатическая система рассредоточена по телу, работать с ней лучше всего используя иконки (см. 15-ю главу), что позволяет посылать энергию всей системе в целом.

Лимфатическая система — часть иммунной системы. Она связывает селезенку, вилочковую железу и костный мозг и обеспечивает движение по телу лимфы, с которой по телу распространяются лимфоциты. Лимфа создается из плазмы крови. Протекая по многочисленным капиллярам, кровь достаточно замедляет свое течение, чтобы плазма крови (жидкая ее часть) могла проникать в клетки тканей, доставляя в них питательные вещества, кислород и гормоны. Покидая клетки, тканевая жидкость уносит с собой абсорбированные клеточные шлаки и затем поступает в лимфатическую систему.

Ток лимфы происходит в одном направлении, снизу вверх. Проходя по лимфатическим капиллярам, лимфа поступает в лимфатические сосуды, а затем в лимфатические протоки и стволы. Протоки и стволы впадают в крупные вены шеи, а затем в верхнюю полую вену. По правому лимфатическому протоку течет лимфа, собирающаяся в верхней правой четверти тела. По левому лимфатическому протоку течет лимфа, собирающаяся во всех остальных частях тела.

На пути лимфатических сосудов расположено от 600 до 700 лимфатических узлов. В них лимфа фильтруется, прежде чем начать снова циркулировать по организму. Также в лимфатических узлах происходит захват и уничтожение раковых клеток. В отличие от кровеносной системы, лимфатическая система незамкнута и не имеет центрального насоса. Лимфатическая жидкость движется за счет сокращения окружающих мышц и наличия в лимфатических протоках клапанов, предотвращающих обратный ход лимфы.

Когда лимфатические ткани или узлы воспаляются, повреждаются или разрушаются, лимфа не может нормально циркулировать в этой части тела, что приводит к заболеванию, называемому «лимфодема (лимфостаз)».

Практиковать энергетическое исцеление лимфатической системы в отдельных частях тела можно, представляя беспрепятственное течение межклеточной жидкости и лимфы. Можно работать и сразу со всей лимфатической системой — для этого сначала нужно научиться работать с иконками. (Эта техника представлена в 15-й главе этой книги.)

Примечательно, что связанные с защитными функциями иммунной системы части тела обычно расположены в тех местах, где наше тело более всего уязвимо — на внутренней стороне бедер, на животе, подмышками, в верхней части груди и в области шеи.

Работа с физиологией

Теперь, когда у вас появилось общее представление о том, как посылать заряженную намерением энергию различным частям тела, вы можете начать экспериментировать и использовать творческий подход в своей практике исцеления. Наш опыт показывает, что почти все, совершаемое вами для исцеления, будет работать.

В этой главе мы поговорим об устройстве и функциях большинства самых важных органов и желез нашего тела. Разумеется, о многом мы сказать не смогли. Но у вас есть идея о том, как это работает. **Если с какой-то частью тела что-то не в порядке, просто посылайте ей энергию с намерением, определить которое вам поможет ваше знание анатомии и физиологии, навыки традиционной китайской медицины или любых других систем исцеления.**

Вы даже можете попробовать работать с определенными частями клеток (например, с митохондриями, метаболическими энергостанциями клеток) или с конкретными генами, белками, нуклеиновыми кислотами. Вы можете также работать на уровне молекулярных процессов (например, с теломерами и теломеразой, от которых зависит старение организма, или со связывающими свободные радикалы глутатионами). Здесь все зависит от того, что вас прежде всего интересует, и глубины ваших

познаний в физиологии и биохимии. Сейчас мы находимся еще в самом начале — на пороге открытия многих новых возможностей.

Разумеется, ни один орган и ни одна железа не являются отделенными от всего остального тела островками. Все части тела взаимодействуют и поддерживают друг друга в одном удивительном танце жизни. Поэтому, когда вы начинаете работать с какой-либо одной его частью, вы скоро можете обнаружить, что интуиция или реакции тела исцеляемого заставляют вас направить луч вашего внимания уже на другую часть его тела. В *Квантовом Прикосновении 1.0* мы советуем практикующему *следовать за болью*. В *Квантовом Прикосновении 2.0* наш подход стал еще шире. Мы говорим: ***Следуйте за проблемой, куда бы она вас ни привела.***

Если вы не знаете, какой из органов непосредственно связан с проблемой, сначала лучше всего заняться самой проблемой и ее симптомами.

Если ваш клиент чувствует боль, направьте энергию в место локализации боли, чтобы ее облегчить.

Если в крови недостаточно кислорода, направьте энергию, заряженную намерением повысить уровень кислорода.

Если уровень сахара в крови резко скачет, показывая то высокие, то низкие значения, направьте энергию на то, чтобы его сбалансировать.

Если человек утомлен и страдает от недостатка энергии, направьте энергию сердца на расслабление его тела и восстановление сил.

Если вы руководствуетесь представлениями традиционной китайской медицины и все признаки указывают на то, что в организме нечто разбалансировано, направьте энергию сердца на восстановление баланса.

В 15-й главе мы расскажем, как использовать в работе *символы*, что позволит вам решать подобные задачи исцеления еще легче и быстрее.

В процессе исцеления могут открываться все новые аспекты и уровни, и их сложность может быть вне нашего понимания. К счастью, в рамках *Квантового Прикосновения 2.0* наш подход очень прост — практикующий посылает свою любовь, свою энергию сердца и позволяет присущей телу человека мудрости наилучшим образом использовать эту энергию для собственного исцеления.

Глава 9

СТРУКТУРНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ. КОСТИ И СВЯЗКИ

Нет, мы не творим чудеса; мы просто отодвигаем границы возможного.

Ричард Гордон

Примечание: *Квантовое Прикосновение 2.0* позволяет работать с вашим сколь угодно конкретизированным намерением — энергия может быть направлена и на все тело сразу, и только на какую-либо мельчайшую составляющую его анатомии. Эта глава поможет вам предельно точно сосредоточивать ваше намерение, поэтому вы можете пропустить ее, если хотите работать на более общем уровне.

Человеческий скелет — удивительная конструкция, позволяющая нам, когда мы здоровы, без усилий принимать различные позы, перемещаться и взаимодействовать с объектами окружающей среды. Однако, когда кости смещены и когда соединяющие их друг с другом связки напряжены или травмированы, может возникнуть множество проблем со здоровьем, включая боли, затрудненность или невозможность движений и нарушение функций внутренних органов. Предлагаемые нами техники структурного выравнивания, помогая привести в нормальное положение смещенные кости, могут все эти проблемы решить.

Когда большинство людей думают о терапии с применением техник структурного выравнивания, им приходят на ум образы костоправов с их силовыми методами, они начинают думать о физиотерапии, глубоком массаже или о хирургах, вживляющих в позвоночник металлический стержень, чтобы вылечить сколиоз. Все эти подходы основаны на старых представлениях, суть которых в том, что работа с костями невозможна без применения физической силы. Однако в *Квантовом Прикосновении 2.0* нам в большинстве случаев удается структурное выравнивание костей без применения силы — более того, даже не касаясь исцеляемого человека.

В этой главе мы хотим познакомить вас с некоторыми новыми «приложениями» — техниками структурного выравнивания, появившимися с открытием *Квантового Прикосновения 2.0*. Некоторые из этих приложений потрясают. Это настоящий прорыв. Другие приложения сначала могут показаться не очень важными — их значимость и необходимость открывается только в процессе применения. Во многих случаях для структурного выравнивания достаточно просто направлять внимание на различные

части тела — те, о которых вы никогда бы и не подумали, что посылание им энергии может способствовать выздоровлению.

Работая с приложениями *Квантового Прикосновения 2.0*, вам не нужно как-то изменять процесс использования энергии, дыхания и намерения. Просто тот же самый процесс применяется к разным структурам и в разных ситуациях. Наша цель — помочь телу прийти в его наилучшее состояние, причем нам даже не требуется понимания того, что это значит. **Вполне достаточно нашего намерения.**

Вот интересный парадокс: с одной стороны, мы способны выравнивать кости в теле, не зная анатомии и физиологии — просто полагаясь на собственный разум тела. С другой стороны, для некоторых *приложений* может быть чрезвычайно полезно или даже существенно важно работать, понимая анатомию и физиологию. И чем глубже ваши знания о том или ином органе, тем лучше! Мне кажется очень привлекательным то, что в результате мы способны использовать и первый, и второй подходы, хотя они как будто противоречат друг другу. Об этом парадоксе и о том, какие преимущества это нам дает, мы еще поговорим в 23-й главе этой книги.

Работая с этими *приложениями*, не старайтесь быть совершенными. Уже только то, что вы смотрите на изображение части тела, с которой собираетесь работать, может помочь вашему подсознанию получить необходимую для запуска процесса исцеления информацию. Все очень просто, поэтому давайте начнем.

В 4-й главе вы научились выравнивать бедра. Выравнивание костей остальных частей тела настолько же просто. Все, что вам для этого нужно, — базовое знание анатомии. Можете начинать.

Вы можете спросить: зачем знать анатомию, если мы работаем с техниками *Квантового Прикосновения 2.0*? Обучая техникам *Квантового Прикосновения 1.0*, я говорил, что знать анатомию не требуется, — все, что вам нужно, это просто окружить больную часть тела энергией жизненной силы и «преследовать боль». Все это верно и для техник *Квантового Прикосновения 2.0*. Но **в рамках *Квантового Прикосновения 2.0* у вас появляется возможность более точно, концентрированно и эффективно нацеливать энергию сердца на самые маленькие участки с помощью намерения и визуализации. А визуализация требует некоторых базовых знаний о том, как устроено человеческое тело. Чем лучше вы знаете анатомию, тем конкретнее и эффективнее будут ваши визуализации с намерением исцелить.**

Во многих случаях начинать работать с техниками *Квантового Прикосновения 2.0* я советую сначала на бедрах и копчике. Бедра образуют опору, поддерживающую верхнюю часть скелета. В области бедер заканчивается позвоночник. Выровняв бедра, вы можете начать двигаться дальше и заняться выравниванием других частей тела.

Копчик

Копчик, или, как его еще называют, рудиментарный хвост, — треугольный костный сегмент в самой нижней части спины. Он состоит из нескольких костей — копчиковых позвонков. В нормальном копчике позвонков четыре, но у некоторых людей их может быть пять или три. Приведенный в правильное положение копчик должен плавно изгибаться вдоль центральной линии тела. Когда мы сидим, копчик должен быть гибким и, поддерживая тело, плавно выгибаться вперед.

В результате падений, травм и даже родов кости копчика могут смещаться. Очень часто человек страдает от боли в бедрах и копчике, когда в присоединенных к копчику связках возникает напряжение и трение, что приводит к загибанию копчика вперед, по направлению к передней части тела. В результате такого загибания копчика вперед может сдавливаться или слишком сильно растягиваться чувствительная твердая мозговая оболочка, покрывающая головной и спинной мозг. Это создает напряжение, влияющее на функционирование всей нервной системы. Поскольку, несмотря на большое расстояние между ними, существует связь между копчиком и клиновидной костью черепа, загибающийся копчик воздействует на одиннадцатый черепной добавочный нерв, который в свою очередь вызывает сокращение мышц шеи и плечевых мышц. Некоторые люди могут ощущать в копчике боль. У других проявляются косвенные симптомы вроде головной боли, психологических проблем, различных видов сколиоза, боли в шее и плечах, трудностей с пребыванием в сидячем положении, проблем в половой области, энуреза, проблем с пищеварением, гиперчувствительности к свету, боли в области бедер, боли в спине или сразу все эти симптомы.

Упражнение: выравнивание копчика

Человек, с которым вы работаете, должен стоять. Направьте энергию в копчик с намерением исцеления каждого позвонка. Представьте копчик плавно изогнутой, гибкой цепью из небольших позвонков.

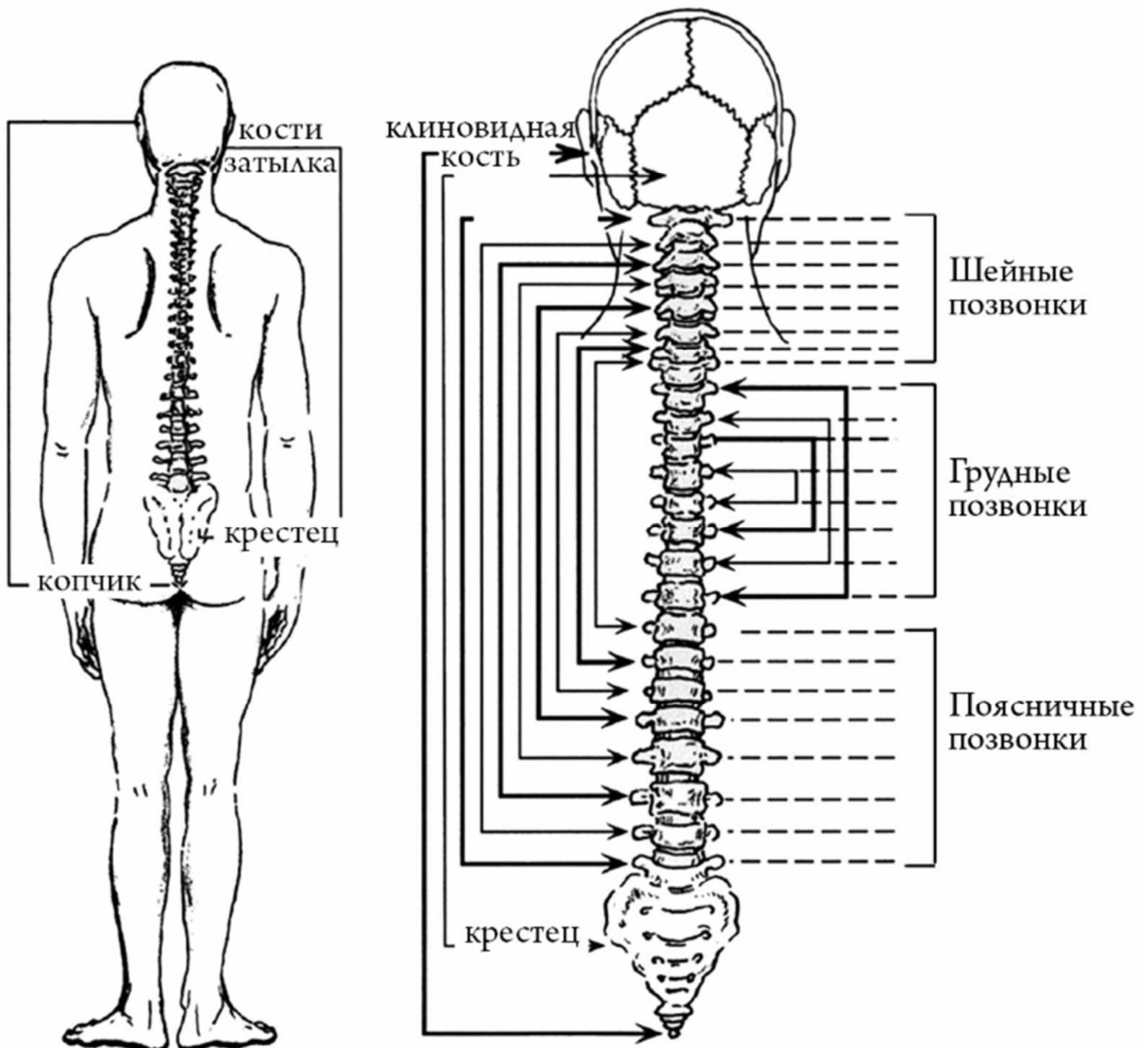
Направьте вашу любовь каждому из этих позвонков. Намеревайте расслабление и смягчение всех прикрепленных к копчику мышц, что позволит ему принять правильное положение.

Связь между бедрами и клиновидной костью

После выравнивания бедер и копчика важно привести в нормальное положение верхнюю часть скелета — череп. Череп венчает собой позвоночник, так что, если он смещен, это отражается на позвоночнике. Важно заметить, что бедра и копчик через позвоночник непосредственно связаны с клиновидной костью черепа.

Техники *Квантового Прикосновения 2.0* позволяют работать напрямую с клиновидной костью — костью, на которую другие целители редко обращают внимание, если вообще обращают. Клиновидная кость удивляет сложностью своей формы. Благодаря своему расположению в самом центре черепа, она связана со многими другими костями черепа, которые с ее помощью можно выровнять. Большинство хiroprактиков не представляют, как с ней работать. Хороший черепно-крестцовый терапевт [4] может поправить положение этой кости, но обычно она снова смещается. С помощью *Квантового Прикосновения 2.0* мы можем привести клиновидную кость в нормальное положение, в котором она останется надолго, — может быть, даже навсегда. Разве это не восхитительно?

Мы не в состоянии преувеличить важность понимания необходимости выравнивания клиновидной кости и эффект от этого выравнивания. Я благодарен Дону Маккану, основателю Структуральной энергетической терапии® (SET), за предоставление мне этой информации. Дон насчитал около двухсот преимуществ выравнивания клиновидной кости. Для выравнивания он и сам с удовольствием использует техники *Квантового Прикосновения 2.0* и советует освоить и использовать этот метод всем остальным практикам SET. Так как работа над клиновидной костью методом *Квантового Прикосновения 2.0* невероятно эффективна, мы посвятили ей всю 19-ю главу этой книги.



Позвоночник

Далее мы начинаем работать с позвоночником по всей его длине. Позвоночник поддерживает верхнюю часть тела и защищает спинной мозг. Сам спинной мозг примерно того же диаметра, что и ваш палец. Он покрыт оболочкой и окружен спинномозговой жидкостью, которая служит буфером спинного мозга в позвоночнике. Спинной мозг состоит из миллионов нервных волокон. Нервы — это электропроводка нашего тела, и почти каждый нерв начинается в спинном мозге. (Исключением являются только нервы черепа.)

Я рекомендую работать над спинным мозгом, прежде чем вы приступите к работе с проблемными органами. Причина в том, что все энергетические импульсы поступают в органы посредством нервной системы. Если какой-либо позвонок смещен, это создает давление на спинной мозг и на нервы, идущие из этой части позвоночника. Даже небольшое давление на нерв может нарушить передачу электрических импульсов. Если какой-либо участок нервной системы заблокирован, даже совершенно здоровые органы могут работать не так, как надо. Посылать энергию в орган, предварительно не нормализовав нервную систему, — все равно что пытаться заменить лампочку там, где неисправна электропроводка. То есть проблема может быть вовсе не в лампочке...

Позвоночник разделен на четыре отдела — шейный, грудной, поясничный и крестцово-копчиковый, — каждый из которых имеет отличающиеся позвонки и выполняет свои функции.

Шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков (с С1 по С7). Эти позвонки обладают наибольшей подвижностью, позволяя нам совершать наклоны и вращение головы. Два ключевых, обеспечивающих вращение головой позвонка — С1 (атлант) и С2 (ось). Эти два позвонка могут смещаться, когда происходит вращение в клиновидной кости и/или при наклоне затылка. Правильный изгиб шеи напоминает развернутую, выпуклую вперед букву «С».

Удар по голове, резкое движение шеи, сон в неправильной позиции, плохая осанка или некорректно сделанная подтяжка лица — все это может привести к смещению (сублюксации) первого позвонка (С1). Этот тип смещения выглядит как наклон головы в сторону, причем подбородок приподнят в противоположную сторону. Когда первый позвонок смещен, мозговое кровоснабжение ограничено. Мышцы в основании черепа и мышцы шеи напряжены, что вызывает дополнительное раздражение нервов, выходящих в этой области из позвоночника и проходящих по ней. Такое раздражение нервов приводит к боли в плечах, спине, коленях, икрах и ступнях ног. Еще одним признаком сублюксации первого позвонка является неравная длина ног — одна нога короче другой.

Кроме того, сублюксация позвонка С1 может быть причиной головных и мышечных болей, повышенной утомляемости, головокружений, звона в ушах, аллергий и высокого кровяного давления. Уделите работе над этой областью достаточно времени — это поможет вашему клиенту избавиться от многих недугов.

Грудные позвонки (с Т1 по Т12) поддерживают ребра, а ребра защищают внутренние органы. Позвонки этого отдела позвоночника менее подвижны, чем позвонки шейного и поясничного отделов. Нормальный изгиб этого отдела позвоночника — в форме выпуклой назад буквы «С», и противоположен изгибу шейного отдела.

В поясничном отделе пять позвонков (с L1 по L5). Это самые крупные позвонки нашего тела. Как и шейный отдел, поясничный отдел позвоночника выгнут в форме развернутой в другую сторону, выпуклой по направлению к передней части тела буквы «С».

Самый нижний поясничный позвонок покоится на крестце — отделе позвоночника, образованном пятью сросшимися позвонками. Эти позвонки образуют цельную V-образную форму, которая соединена с тазовым поясом.

Ниже приведен список всех позвонков и обозначены иннервируемые исходящими из этих позвонков нервами области тела.

С1: гипофиз, скальп, кости лица, мозг, внутреннее и среднее ухо, симпатическая нервная система, глаза, уши, приток крови к голове.

С2: глаза, оптический нерв, слуховой нерв, придаточные пазухи носа, сосцевидные отростки височной кости, язык, лоб, сердце.

С3: щеки, внешнее ухо, лицевые кости, зубы, тройничный нерв, легкие.

С4: нос, губы, рот, евстахиева труба, слизистые оболочки, легкие.

С5: голосовые связки, железы шеи, глотка.

С6: мышцы шеи, плечи, миндалины.

С7: щитовидная железа, слизистые (синовиальные) сумки плечевых суставов, локти.

Т1: руки от локтей вниз, включая ладони, запястья и пальцы; пищевод и трахея; сердце.

T2: сердце, включая все клапаны и коронарные артерии; легкие, бронхи.

T3: легкие, бронхи, плевра, грудь, грудная клетка, сердце.

T4: желчный пузырь, желчные протоки, сердце, легкие, бронхи.

T5: печень, солнечное сплетение, общая циркуляция: сердце, пищевод, желудок.

T6: желудок, пищевод, брюшина, печень, двенадцатиперстная кишка.

T7: почки, аппендикс, яички, яичники, матка, кора надпочечников, селезенка, поджелудочная железа, толстая кишка.

T8: селезенка, желудок, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, кора надпочечников, тонкая кишка, привратный клапан желудка.

T9: кора надпочечников, поджелудочная железа, селезенка, желчный пузырь, яичники, матка, тонкая кишка.

T10: почки, аппендикс, яички, яичники, матка, кора надпочечников, селезенка, поджелудочная железа, толстая кишка.

T11: почки, мочеточник, толстая кишка, мочевого пузырь, мозговое вещество надпочечников, кора надпочечников, матка, яичники, илеоцекальный клапан.

T12: тонкая кишка, циркуляция лимфы, толстый кишечник, мочевого пузырь, почки, илеоцекальный клапан.

L1: толстый кишечник, паховые кольца, матка.

L2: аппендикс, живот, верхние части ног, мочевого пузырь.

L3: половые органы, матка, мочевого пузырь, колени, простата, толстый кишечник.

L4: простата, мышцы нижней части спины, седалищный нерв.

L5: нижняя часть ног, голени, ступни, простата.

Крестец: бедренные кости, ягодицы, прямая кишка, половые органы, гениталии, мочевого пузырь, мочеточник, простата.

Крестцовое нервное сплетение образует седалищный нерв и другие нервы, идущие к мышцам, суставам и другим частям ног — коленям, голням, ступням и пальцам ног.

Копчик: прямая кишка и анальное отверстие.

Упражнение: исцеление спины

Человек, с которым вы работаете, может стоять или сидеть в удобной позе. Встаньте у него за спиной. Используйте ваши глаза, чтобы сосредоточить внимание на позвонках, и посылайте каждому из них энергию сердца с намерением расслабления мышц и коррекции положения позвоночника. Если вы знаете, что какой-то из позвонков связан с исцеляемым органом, вы можете уделить ему больше сосредоточенного внимания. Однако стоит помнить, что ни один позвонок не изолирован от других, и работая над всем позвоночником, вы будете способствовать более быстрому исцелению затронутых недугом областей.

Плечевой пояс

Боли в плечах — распространенное явление. Они могут возникать вследствие многих причин. Плечи могут болеть и в результате искривления позвоночника, о чем мы только что говорили, и в результате давления на мышечные триггерные точки, воспаления слизистых сумок, разрывов соединительных тканей, артритов, ран, спаяк или вывихов. Подход *Квантового Прикосновения 2.0* не подразумевает диагностики — это нам не нужно. Мы просто сосредоточиваем внимание на инициации и поддержании процессов исцеления.

Работая над болью в плечах, направляйте энергию сердца в эту область, визуализируя внутреннее строение плечевого сустава и посылая туда свою любовь. Вы можете уделить больше внимания именно тем частям сустава, которые, как вы знаете, имеют отношение к исцеляемому недугу. Визуализируя здоровое, нормально работающее плечо, вы позволяете собственному разуму тела произвести все необходимые для исцеления действия. Ваша цель — НЕ *контролировать* результат, а направлять в эту область энергию сердца, сосредоточившись на достижении телом наилучшего результата. **Вы позволяете телу исцелять себя, направляя энергию туда, где она необходима.**

Локтевой сустав

Локтевой сустав — это блоковидный (шарнирный) сустав, образованный соединением плечевой кости с локтевой и лучевой костями предплечья. Две кости предплечья обеспечивают вращение сустава. Верхушка локтя находится в заполненной жидкостью мешочке, или слизистой сумке, которая уменьшает трение при движении сустава. Двуглавая мышца плеча (бицепс) сгибает руку, а трехглавая мышца плеча (трицепс) разгибает ее.

Локтевые сухожилия и/или синовиальные сумки могут воспаляться вследствие постоянных физических нагрузок или травм в этой области, что приводит к болям — недугу, получившему название *тенденит*, или «локоть теннисиста» (при заболевании внешнего сгиба локтя) или «локоть гольфиста» (при заболевании внутреннего сгиба локтя). У людей, страдающих «локтем теннисиста», часто возникают трудности и с удерживанием предметов. Вы можете сосредоточить вашу энергию на всем локте, уделяя особое внимание частям, в которых сильнее всего ощущается боль.

Кисть руки и запястья

Кисти рук и запястья — настоящее чудо инженерного искусства. Занимающиеся проектированием роботов инженеры стараются приблизиться к этому идеалу, но для этого им предстоит еще очень долго работать.

Так же как с плечами и локтями, боли в руках и запястьях могут развиваться вследствие множества причин. Нет никакой необходимости ставить диагноз (например, определять у клиента туннельный синдром) — просто сосредоточенно посылайте исцеляющую энергию руке и запястью, позволяя энергии течь в любое место, где она больше всего нужна, в помощь исцелению.

Следуйте туда, куда ведет вас ваша интуиция, и работайте с теми участками руки и запястья, которые этого просят. Бывает так, что в конечностях просто отражается боль в результате напряжений в каких-либо других частях тела. Иногда боли в запястьях могут быть следствием смещений в ногах, коленях, бедрах, шее и плечах, поэтому исцелению может способствовать работа также и с этими органами.

Коленные суставы

Здоровые колени — необходимое условие нормальной жизни. Они легко изнашиваются и травмируются. Коленные суставы — одни из самых сложных и многофункциональных нашего тела. Они нужны нам для того, чтобы стоять, сидеть, ходить, бегать и прыгать. На них приходится большая часть веса тела, и они испытывают очень большие физические нагрузки.

Направляйте энергию сердца коленному суставу и визуализируйте, как она течет по присоединенным к нему мышцам и сухожилиям. Представляйте кости коленного сустава со здоровыми хрящами и сумками с синовиальной жидкостью.

Голеностопный сустав

Эти чудесные части тела, лодыжки и ступни, почти так же сложно устроены, как кисти рук и запястья. Их функция состоит в том, чтобы поддерживать все тело, когда человек стоит, идет или бежит. Направление энергии сердца этому суставу производится точно так же, как другим частям тела, — с особым вниманием к проблемным участкам и, насколько вы знаете анатомию, к имеющим отношение к недугу конкретным структурным частям сустава.

Одно из самых распространенных заболеваний стопы — подошвенный фасцит с болями в подошве стопы и/или пятке. Боль ощущается вследствие раздражения подошвенной фасции, толстой связки, идущей от пяточной кости к подушечке стопы. Эта связка распределяет вес тела по стопе, когда вы идете или бежите. Чрезмерная нагрузка на нее может привести к воспалению. Симптомы подошвенного фасцита, как правило, сильнее проявляются утром после сна или после ходьбы (но не во время), потому что ткани подошвы стопы натянута из-за воспаления.

Источником болей в подошвенной части стопы могут быть и мышцы задней части ноги, обеспечивающие ее разгибание. Точно так же, источником болей в верхней части стопы могут быть мышцы передней части ноги, обеспечивающие ее сгибание (поднятие).

Техники Квантового Прикосновения могут эффективно применяться для исцеления любых болезней тела, однако при исправлении смещений костей и при воспалениях великолепные результаты часто достигаются в течение нескольких минут. Ежедневно увеличивайте свою энергию сердца и направляйте ее на исцеление любых заболеваний. Чем больше вы с ней работаете, тем сильнее достигаемый эффект.

Меня всегда вдохновляет мысль о том, что мы даже представить не можем, где пролегают границы возможного.

Глава 10

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Красота — не в лице. Красота — это свет сердца.

Калил Джебран

Вот некоторые самые часто задаваемые на моих семинарах вопросы. Для вашего удобства мы разделили их на категории.

Собирание и усиление энергии сердца

Где рождается энергия сердца — в физическом сердце или в сердечной чакре?

Энергия генерируется скорее в сердечной чакре, чем в физическом сердце. В рамках *Квантового Прикосновения 1.0* для направления энергии мы использовали дыхание и осознание тела. То же самое мы делаем и в *Квантовом Прикосновении 2.0*, но, сосредоточиваясь на области сердца, мы намного полнее задействуем сердечную чакру. Привнося любовь, мы усиливаем энергию, которую затем можем направлять на все, что хотим исцелить.

Существуют ли какие-то специальные техники дыхания?

Любая дыхательная техника будет работать. Я советую что-то вроде намеренно глубоких вдохов, но можно эффективно работать и поверхностно дыша. Мой опыт показывает, что техника работает эффективно, когда вы связываете посыл энергии с выдохом. Посылайте энергию из той области, где по вашим ощущениям находится центр вашего сердца. Для достижения наилучшего результата полностью сдайтесь силе любви.

Как лучше всего сосредоточиваться?

На вдохе отпустите себя и позвольте возникнуть и усилиться потоку энергии. Ваше дыхание и внимание начинают действовать в связке. На выдохе всецело сфокусируйтесь на той области, в которую вы посылаете энергию (помните, энергия следует за мыслью). Когда вы полностью сосредоточены, это переживается так, как будто все, кроме объекта вашей концентрации, перестает существовать.

Чем дольше вы практикуете подобное сосредоточение, тем более открытым становится ваше сердце. Это усиливает вашу способность любить. Это превращается в практику длиною в жизнь, и вы учитесь все время эту практику развивать. Сердце — это общий знаменатель всех существ. Все общение происходит через сердце. Это универсальный язык. Все существа откликаются на любовь. Когда мы впускаем эту вибрацию в свое сердце, мы во много раз усиливаем эту самую важную часть нашего существа.

Что значит «позволять»?

Позволение — это состояние внутреннего покоя. Это немного похоже на то, как вы полностью расслабляетесь, погружаясь в горячую ванну, и предоставляете свое тело воде и ее теплу. Вам не нужно думать об этом, вы должны чувствовать приятное тепло, вы просто отдаетесь этому переживанию. Практикуя открытие сердца, попробуйте все отпустить, расслабиться и почувствовать всю прелесть глубокой тишины и покоя. Разрешите себе открыться и распространите вашу любовь, *позволив* ей распуститься, подобно цветку. Не форсируйте процесс... просто *позвольте* всему случиться. Вероятно, у вас получится оставить все мысли, и вы будете пребывать в состоянии покоя, признательности или *сдачи*. Если вам это хорошо удастся, это по-настоящему поможет вам проводить более эффективные сеансы.

Практика направления энергии сердца

Улучшаются ли результаты с практикой?

Безусловно! Практикуя и экспериментируя, вы столкнетесь с множеством сюрпризов и станете свидетелями удивительнейших результатов! Ваша способность исцелять будет вызывать благоговение у членов вашей семьи и у ваших друзей. При регулярной практике ваши действия станут более слаженными, и вы будете способны более точно нацеливать энергию исцеления.

Можу ли я сочетать метод направления энергии сердца с прикосновениями?

Конечно, вы можете прикасаться к исцеляемым, направляя энергию сердца. В действительности во многих ситуациях использование рук может быть даже полезно. Физический контакт может успокаивать исцеляемых. Если вы накладываете руки на клиента, это может помочь вам оставаться сосредоточенным, особенно если область, над которой вы работаете, располагается между вашими ладонями.

Отсутствие физического контакта приводит в замешательство многих исцеляемых, так как такой метод исцеления просто не укладывается у них в голове. Исцеление работает очень тонко и мягко, поэтому некоторые люди могут решить, будто ничего не произошло, даже если беспокоящие их симптомы исчезли. Вы можете положить руку на плечо клиента и при этом работать над любой другой нуждающейся в исцелении частью тела.

Можу ли я применять этот метод к себе?

Да. По-видимому, у некоторых практикующих это получается намного лучше, чем у других. И я думаю, что дело здесь может быть в *позволении*. Когда мы работаем над своей собственной болью, мы можем быть более привязаны к достижению конкретного результата. Вероятно, *позволение* является ключом к запуску нашим телом процессов ускоренного исцеления. Даже если это верно, здесь могут играть роль и какие-то другие факторы, которые мне непонятны, ибо во многих случаях я не так квалифицирован, как многие наши практики и инструкторы. Так, например, я считаю практически невозможным выравнять собственные кости у себя с помощью техник *Квантового Прикосновения*. Хотя многие практикующие *Квантовое Прикосновение* говорят мне, что у них это не вызывает никаких трудностей.

Должен ли практикующий спрашивать у человека разрешения поработать с его недугами?

Есть различные мнения о том, как предлагать исцеление другим людям. Для исцеления с наложением рук это, разумеется, обязательное условие. Для работы на расстоянии обязательность получения разрешения исчезает. Разве вам требуется разрешение, чтобы излучать любовь на окружающих вас людей или восхищенно наблюдать за ребенком, радостно плещущимся в фонтане? Нередко мы посылаем другим нашу любовь без разрешения, и это естественно — так и должно быть. Ведь вы не пытаетесь навязать результат, так что просто сосредоточьте свое внимание, а следовательно, и вашу энергию на человеке. Вы ненасильственны. Вы излучаете любовь и просите о высшем благе, а не хотите ниспослать то, что продиктовано вашими представлениями о том, как все должно быть.

Если клиновидная кость не смещена, можем ли мы, направляя энергию, случайно сместить ее?

Не забывайте, что мы работаем с разумом тела, а это значит, что что-либо сместить намерением практически невозможно. Если какая-то кость уже сбалансирована, а я пытаюсь сдвинуть ее своим намерением, она просто не сдвинется.

Я слышал, что причиной боли в мышцах после занятий физическими упражнениями являются микро-разрывы и избыток молочной кислоты. Можно ли с помощью техник Квантового Прикосновения заживить микро-разрывы и регенерировать мышечные ткани?

Отложенные мышечные боли обычно начинают ощущаться через 24–72 часа после занятий физическими упражнениями. Это мышечный стресс вследствие чрезмерных нагрузок. Направление потока энергии в мышцы нередко творит чудеса. Сеансы энергетического воздействия после серии упражнений или в перерывах между упражнениями более эффективны, чем работа над мышцами до начала занятий физическими упражнениями.

Есть ли нечто, чего нельзя добиться с помощью Квантового Прикосновения 2.0?

Воистину, мы не знаем, где пролегают границы возможного. Когда мы готовили эту книгу к публикации, я получил электронное письмо из Шотландии от инструктора *Квантового Прикосновения 2.0* Деборы Гейр. Она рассказывает о своих успехах в исцелении с помощью техник *Квантового Прикосновения* многих недугов, причем некоторые ее достижения меня в высшей мере удивили:

Если рассказывать о сеансах, во время которых я успешно работала с мозгом, с недугами, имеющими ментальный характер, то их было так много! Почти каждый из нескольких сеансов, которые я посвящала исцелению конкретного недуга, я проводила на расстоянии, с помощью или без помощи Skype или телефона. В некоторых случаях я использовала и техники «Здоровья своими руками» [этот метод — тема следующей книги Ричарда Гордона].

Аутизм: *девятилетний мальчик, посещающий специколу. Его гиперактивность и синдром дефицита внимания настолько заметно снизились, что он смог поступить в обычную школу.*

Биполярное расстройство: *мужчина около 35 лет, которому после двух потребовавших госпитализации эпизодов был поставлен диагноз «биполярное расстройство». Ему были назначены сильнодействующие лекарства и наблюдение у психиатра. После нескольких сеансов работы с мозгом врачи пришли к выводу, что под диагноз «биполярное расстройство» их пациент больше не подходит. Сейчас мужчина в стабильном состоянии и обходится без лекарств.*

Сезонные расстройства: *женщина 60 лет страдала от ярко выраженного сезонного расстройства. Глубокая депрессия, недостаток энергии, хроническая усталость. В настоящее время все симптомы исчезли.*

Отказ от курения (2 случая): *мужчина после сорока. После одного сеанса тяга к курению мгновенно прошла. Женщина после 70 лет. Курила с подросткового возраста. Теперь курение вызывает у нее отвращение и она не терпит вида сигарет!*

Выраженное расстройство питания: *успешно исцелены несколько случаев анорексии и булимии.*

Случаи дисморфии: *клиенты страдали от сильного психологического беспокойства, навязчивых мыслей и озабоченности по поводу формы своего тела, что заставляло их делать множественные пластические и реконструктивные операции. После применения техник Квантового Прикосновения 2.0 они стали настолько удовлетворены тем, как они выглядят, что совершенно отказались от своего пристрастия к хирургическим операциям, татуировкам и т. д.*

Синдром Рейно: *18-летний студент с серьезными проблемами с циркуляцией крови, от чего сильно страдали его конечности. Полностью исцелен.*

Сильно выраженный посттравматический синдром: бывший военнослужащий, мужчина за тридцать, ветеран войны в Ираке. В настоящее время покинул психиатрическую клинику и живет полноценной семейной жизнью.

Буквально на этой неделе я достигла очередных успехов: больной, много лет страдавший от звона в ушах; некто с боязнью летать на самолетах; человек, страдавший хронической утомляемостью.

На этой вдохновляющей ноте мы заканчиваем вторую часть этой книги и переходим к третьей, «Наши неожиданные способности», в которой расскажем вам о том, как достигать таких же результатов самим.

Часть III

НАШИ НЕОЖИДААННЫЕ СПОСОБНОСТИ



Глава 11

РАБОТА С МОЗГОМ

Я думаю, что по-настоящему магической частью всего является феномен любви. Именно любовь согревает эту холодную Вселенную.

Уильям Шатнер

Кто мог представить еще совсем недавно, что с помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0* мы сможем работать над мозгом? Но сейчас мы успешно с этим справляемся. Мы просто сосредоточиваем на нем энергию сердца и намерение — точно так же, как мы делаем это, работая над любой другой частью тела или системой организма, — и случается чудесное исцеление.

Пожалуй, это самая важная глава во всей книге. Однако, если вы предпочитаете действие разговорам, вы спокойно можете ее пропустить и перейти сразу к последнему ее разделу, «Работа с мозгом: упражнения».

Великая тайна: исцеление сверху вниз, от головы к ногам

То, что мы можем использовать техники *Квантового Прикосновения 2.0* для работы с болью, кожей, мышцами, костями, органами и железами, поражает. Но теперь давайте пойдем вперед и приблизимся к физическому храму тела, к тайне тайн — головному мозгу. Чакры могут управлять тонкими аспектами тела, но мозг управляет всеми физическими аспектами нашего тела.

Сейчас мы знаем, что мозг — та самая физическая обитель нашего сознания, наших мыслей и восприятия, наших воспоминаний, эмоций, чувств — то есть всего, что позволяет нам жить в этом мире. Через сложнейшую сеть нервной системы мозг напрямую соединен почти со всеми тканями и органами нашего тела, что позволяет ему ощущать тело, влиять на протекающие в нем процессы, управлять и координировать.

Многие научные и медицинские журналы посвящены мозгу и его функциям — как в здоровом состоянии, так и при патологиях. В этих журналах публикуются результаты бесчисленных исследований, проводящихся во множестве клиник и научных лабораторий по всему миру. Многие крупные научные сообщества, занимающиеся проблемами мозга, часто проводят конференции, во время которых тысячи ученых и исследователей отчитываются о своих самых последних открытиях. Все чаще появляются новые лекарства, приборы, методы терапии и инструменты для измерения мозговой активности, проникновения в мозг и лечения его патологий. То, во что обходится ментальное

нездоровье людей, плюс деньги, которые тратятся на исследования, разработку средств и лечение, составляют миллионы долларов.

И тем не менее всем, кто этим занимается, очевидно, что и наши научные разработки о мозге, и связанные с ним современные технологии, какими бы развитыми и поражающими воображение они ни казались, все еще очень грубы и неразвиты по сравнению с тем, какими они могут стать в будущем, и по сравнению с невероятной сложностью и утонченностью устройства мозга как такового. И сколько бы мы друг друга ни поздравляли, на самом деле мы все еще неуклюже скребемся по поверхности и, создавая нашу науку и технологии снизу вверх, совершенно не осознаем наших возможностей.

В отличие от всех остальных, *Квантовое Прикосновение 2.0* работает сверху вниз (от головы к ногам). В модели, от которой мы отталкиваемся, *Квантовое Прикосновение 2.0* работает — через намерение и энергию сердца — с высшим разумом тела и Вселенной. Наша рабочая предпосылка заключается в том, что этот разум понимает все вещи намного лучше, чем мы с вами, — намного лучше, чем мы когда-либо сможем их понять. Он понимает наши целительские намерения, анатомию и физиологию тела и мозга — и то, в чем они нуждаются для исцеления, и то, как это исцеление реализовать. Все, что мы делаем, — это предлагаем нашу любовь и намерение, а собственная разумность тела и Высший Разум Вселенной используют ее в соответствии со своим суперпониманием.

Снова и снова мы становимся свидетелями удивительнейших результатов работы *Квантового Прикосновения 2.0* не только по всему телу, но и на мозге. И каждый раз это снова подтверждает, что наша рабочая модель действительно работает. Все это указывает на то, что с помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0* мы оказываемся способны исцелять мозг прямо сейчас, и этот факт бросает вызов всем уже существующим знаниям, а результаты превосходят все то, чего удается достичь любым самым квалифицированным специалистам с имеющимися в их распоряжении базами знаний, приборов и разработанных методов терапии. Причем мы можем делать это проще и быстрее, имея лишь самое общее представление о том, что мы делаем и с чем работаем.

Это лишь самая первая встреча *Квантового Прикосновения 2.0* и мозга. Но свидетельства, которые продолжают приходить, волнуют и поражают. Совсем недавно, на этой неделе, я встречался с инструктором *КП2.0*, и она рассказала мне, что с группой других практикующих использовала техники *Квантового Прикосновения 2.0* для исцеления ребенка с аутизмом и что после нескольких коротких групповых сеансов состояние ребенка значительно улучшилось и он успешно влился в коллектив сверстников. Еще она сообщила мне, что применяла *КП2.0* к мужчине с биполярным расстройством и всего лишь после нескольких коротких сеансов его состояние стабилизировалось.

И когда бы мои ученики на семинарах *Квантового Прикосновения 2.0* ни начинали сосредоточивать энергию сердца на определенных отделах мозга друг друга, каждый раз они сообщали о сильнейших переживаниях, которые нередко не поддаются описанию словами.

Как работать с мозгом

Когда мы применяем техники *КП2.0* для работы в мозге и на мозге, мы используем точно те же принципы, что и прежде: энергия сердца, усиленная дыханием и направленная намерением. В данном случае мы сосредоточиваем наше намерение на всем мозге в целом или на конкретных его частях, системах, сетях или функциях соответственно нашим знаниям и целям. Чтобы работать с мозгом, не обязательно что-то о нем знать и можно не бояться ошибиться. Мы полагаем, что разум тела и разум Вселенной понимают проблему и наше намерение намного лучше, чем мы сами, и начинают действовать, беря на себя заботу о всех деталях.

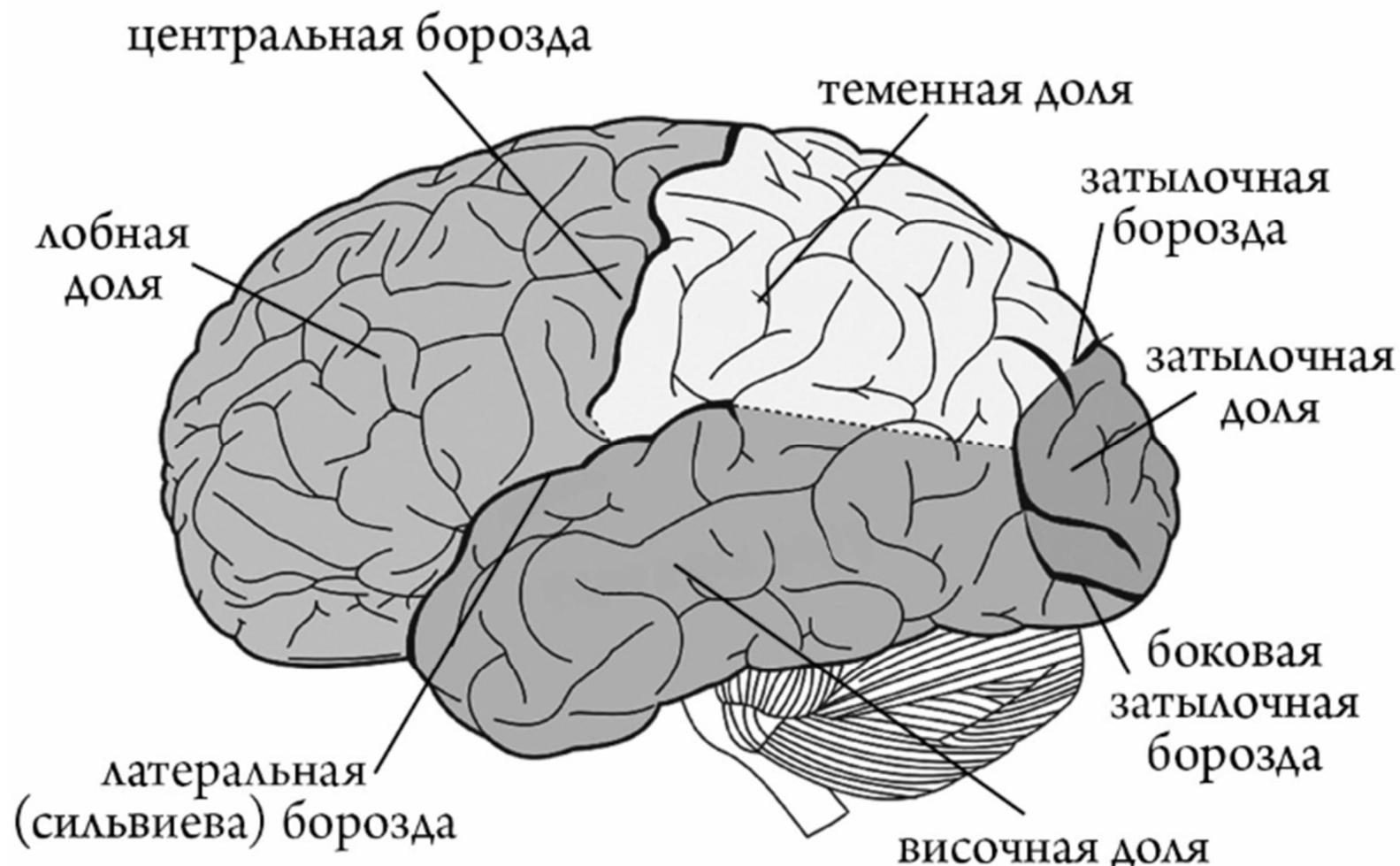
Самое трудное в работе с мозгом методом *КП2.0* — это принятие идеи, что это возможно и будет работать. Ведь сама идея настолько «не от мира сего»! Еще одна трудность — это заставить себя попытаться. И последняя трудность — позволить себе увидеть и принять результаты, когда они случаются.

Применение *КП2.0* для работы на мозге похоже на открытие затерянного континента — это обширнейшая неизведанная территория с невероятно разнообразными рельефами и со множеством странных названий мест. Но принципы и практики *Квантового Прикосновения 2.0* остаются все теми же. Если вы знаете о конкретной проблеме, вы можете сосредоточиться на ней с намерением, утверждающим, что энергия сердца исцелит все известное и неизвестное, что с этой проблемой связано. Если вы обнаруживаете или ваша интуиция вам подсказывает, что определенная часть или система мозга имеет отношение к проблеме, вы можете сфокусировать ваше намерение на ней.

Приведу пример, как это может работать. В качестве эксперимента мой соавтор Крис попробовал применить техники *КП2.0* к подруге, пожелавшей бросить курить. Крис не представлял, на какой части мозга сосредоточивать энергию сердца и намерение. Поэтому прямо в ее офисе он зашел в Интернет и набрал в поиске «отделы мозга, ответственные за прекращение курения». Поисковик немедленно

выдал названия сайтов. Зайдя по первым нескольким ссылкам, Крис узнал, что это могут быть таламус, миндалевидное тело, полосатое тело и передняя поясная кора. Но самой интересной ему показалась структура мозга, найденная по самой первой ссылке: островковая кора, или инсула. На странице были выложены рассказы о людях, спонтанно бросивших курить после того, как их островковая кора была повреждена в результате несчастного случая или инсульта.

Крис не помнил, где находится инсула, поэтому решил поискать мозг в картинках. Компьютер мгновенно нашел несколько изображений. Островковая, или инсулярная, область — это глубоко запрятанные складки коры по обеим сторонам мозга, в латеральной борозде большого мозга (также называемой сильвиевой щелью или латеральной извилиной) между височными, лобными и теменными долями. На все поиски в Интернете у Криса ушло не больше пяти минут.



Доли большого головного мозга

Теперь он знал, куда он хочет посылать энергию. Затем всего две минуты он направлял энергию в два места расположения инсул, с двух сторон, где он визуализировал их в мозге своей подруги с намерением, чтобы она бросила курить.

И это сработало — после сеанса она многие месяцы не курила. Позже из-за стрессовой ситуации она к этой привычке вернулась, но, когда время стрессов закончилось, она снова пожелала бросить курить. Крис использовал ту же самую технику *КП2.0*, и во второй раз она также успешно сработала. Если все получилось благодаря эффекту плацебо, то это был очень сильный плацебо-эффект. Это всего лишь забавный случай, но он показывает, как много потенциальных возможностей для работы с мозгом методом *Квантового Прикосновения*. Есть еще очень много всего, что можно исследовать и с чем можно экспериментировать.

Самое лучшее в применении *КП2.0* к мозгу — это то, что вы можете не считаться с мнением признанных авторитетов в области исследования мозга и не чувствуете себя невеждой потому, что практически ничего не знаете и не понимаете, о чем эти эксперты говорят. Если наши предпосылки верны и все действительно так и есть, то благодаря *Квантовому Прикосновению 2.0* вы обретаете всю силу разума тела и Высшего Разума Вселенной и можете работать над чем угодно. Теперь, если некий ученый-эксперт сделает открытие, касающееся какой-либо проблемы или патологии мозга, или даже предложит способ улучшить производительность мозга здоровых людей, велика вероятность, что вы сможете успешно этого достигать благодаря техникам *КП2.0*. Все, что вам для этого будет нужно, — это определить намерение и направить энергию сердца.

Как и в случае со всеми остальными частями тела, если вы не видите результатов применения техник *КП2.0* или если результаты обнадеживают, но дальше определенной точки дело не движется, то, вероятно, существуют влияющие на исцеление скрытые эмоциональные проблемы и необходимо сначала разобраться с ними. Моя следующая книга будет посвящена методу, который я назвал *Здоровье*

Своими Руками. Метод специально разработан для быстрого и эффективного разрешения подобных эмоциональных трудностей. Как только от этих проблем избавляются, нередко это позволяет с помощью *КП2.0* очень быстро разрешить и все проблемы, связанные со здоровьем.

Мозг: источники информации

Сейчас работа с помощью *Квантового Прикосновения 2.0* с мозгом делает самые первые шаги. Мы могли бы написать книгу, целиком посвященную неисследованным возможностям. Если вы чувствуете, что ваше призвание — использовать *КП2.0* для работы с мозгом, вы можете бесконечно исследовать эту область и экспериментировать. Научные знания о мозге и его функциях увеличиваются с такой скоростью, что охватить их в одиночку не сможет ни один человек. Поэтому, вероятно, самый правильный подход в этом деле — составить общее представление о мозге и затем углублять свое знание каждый раз, когда этого требует ваше стремление прийти на помощь человеку с конкретным мозговым недугом.

Вы обнаружите бесчисленное количество книг и статей о мозге в области нейробиологии, неврологии, психиатрии, психологии и многих других. Очевидно, самый лучший бесплатный источник такой информации — это Интернет. Википедия — прекрасный сайт, на котором вы можете найти информацию о функциях различных отделов и частей мозга и узнать об их точном расположении. Или можете просто набрать в поиске название интересующего вас недуга и воспользоваться найденными ссылками. Узнайте, какие системы или части мозга связаны с проблемой, и затем найдите иллюстрации, на которых показано их расположение. Вот перечень некоторых наших любимых источников информации по анатомии мозга:

- *3-D Brain* (бесплатное приложение для iPhone и Android)
- *Brain Tutor* (бесплатное приложение для iPhone)
- *BrainView* (бесплатное приложение для iPhone)
- *The Anatomy Coloring Book*, Kapil и Elson (популярная анатомия тела, с четырьмя страницами, посвященными анатомии мозга)
- *The Human Brain Coloring Book*, by Diamond and Scheibel (великолепное пособие по анатомии мозга)
- *Allen Human Brain Atlas and Brain Explorer* (можно скачать на сайте human.brain-map.org — бесплатная трехмерная модель мозга, включая информацию об экспрессии генов, если вам это понадобится).

Работа с мозгом: упражнения

В этом разделе представлены несколько упражнений, как применять технику *КП2.0* к различным частям мозга. Эти упражнения входят в программу моих семинаров *Квантового Прикосновения 2.0*, причем многие участники этих семинаров наибольшее удовольствие получают именно от этой части обучения. Как уже упоминалось, многие ученики сообщают о пережитом ими ни с чем не сравнимом опыте, описать который очень непросто из-за ограничений языка. Участники семинаров после выполнения упражнений всегда выглядят сильно взволнованными и исполненными благоговения. Интересно, а какими будут ваши переживания?

По опыту, эти упражнения лучше всего выполнять вместе с хотя бы одним напарником. Таким образом, один человек может позволить себе просто расслабиться и переживать, в то время как другой будет направлять энергию сердца и намерение в какую-либо определенную часть его мозга. Если вы один, то можете попытаться делать это упражнение перед зеркалом, глядя на свою фотографию или просто направляя энергию внутрь себя в свой мозг. Многие люди замечают один поразительный феномен — когда они посылают энергию чьему-либо мозгу, то работа происходит и над их собственным мозгом и они переживают те же эффекты и наслаждаются теми же преимуществами. Посвятите каждому упражнению по несколько минут, а затем поменяйтесь ролями с напарником.

1. Мозговой взрыв

Как правило, во время семинаров это упражнение идет у нас последним, но в данном случае специально для тех, кто предпочитает работать с самыми общими намерениями, мы решили поставить его первым. На самом деле упражнение очень простое и легкое в исполнении. Соберите в своем сердце как можно больше любви и разрядитесь ею, до краев наполнив энергией сердца свой мозг. Намеревайтесь, как энергия проникает, исцеляет и совершенствует каждую клеточку вашего мозга. Намеревайтесь продолжение исцеления во все части мозга (и тела) — известные и неизвестные, связанные с той конкретной проблемой, над которой вы работаете. Разум тела, подхватит эту энергию и распорядится ею наилучшим образом.

2. Височные доли

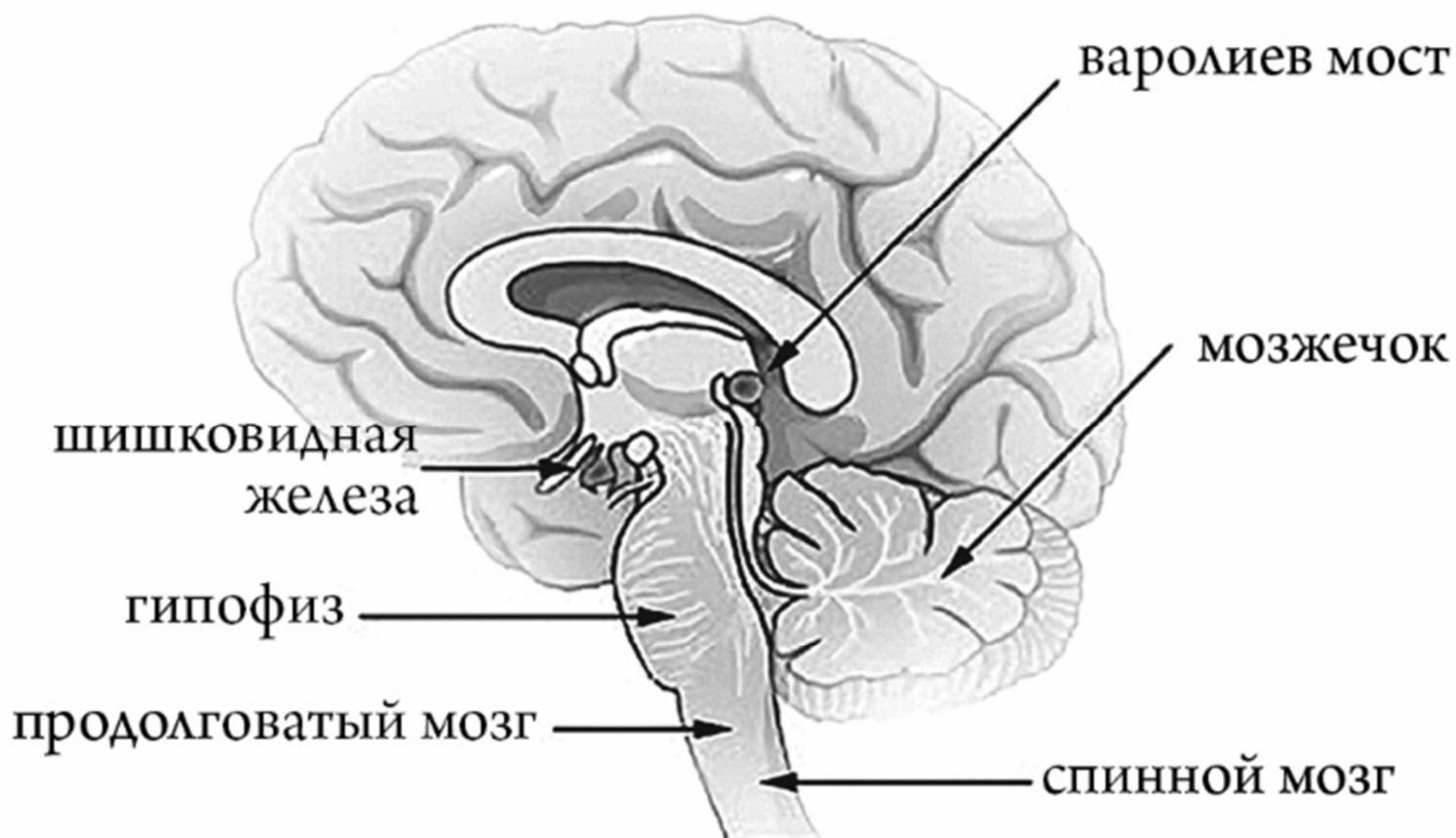
Эти доли находятся в нижней половине каждого полушария мозга (см. иллюстрацию к этой главе). С височными долями связано выполнение многих функций — в частности, связанных со слышанием, речью и языком, с восприятием и узнаванием лиц и объектов и с памятью. Посылайте энергию сердца одной височной доле за раз или обеим долям одновременно. Представьте, что вы их гладите, в том числе и изнутри. Если вы получаете энергию, то просто расслабьтесь и следите за вашими ощущениями. Вероятно, вы нечто почувствуете, и может быть, даже целую гамму переживаний, но также вероятно, что у вас не хватит слов, чтобы адекватно все эти переживания описать.

3. Гипофиз и шишковидная железа

Гипофиз — железа размером примерно с горошину, расположенная в центре головы, на нижней поверхности головного мозга, в костном кармане клиновидной кости на уровне нижней части глаз. Гипофиз считается главной железой нашего организма — в ней вырабатывается девять важнейших гормонов, ответственных за биохимический баланс, или гомеостаз, всего организма.

Шишковидная железа (эпофиз) имеет форму сосновой шишки, благодаря чему и получила свое название. Размером она с рисовое зернышко, а расположена в самом центре мозга — позади гипофиза и над ним, в глубине головы на уровне бровей. Шишковидная железа вырабатывает мелатонин, управляющий циркадными ритмами (цикл «сон — бодрствование») нашего организма и сезонными изменениями. Также есть предположения, что в этой железе могут естественным путем вырабатываться химические вещества, воздействие которых на мозг сопровождается духовными переживаниями. С возрастом и, возможно, из-за воздействия соединений фтора, шишковидная железа отвердевает (кальцифицируется), что, очевидно, приводит к снижению ее функциональности.

Снабжение этих желез (у себя или у других) заряженной намерением энергией сердца может привести к возникновению ощущения внутреннего покоя, четко воспринимаемым инсайтам, вдохновению, воодушевлению и, возможно, к чему-то еще. Направление энергии также помогает открыть эти железы, что приводит к их лучшей и более эффективной работе.



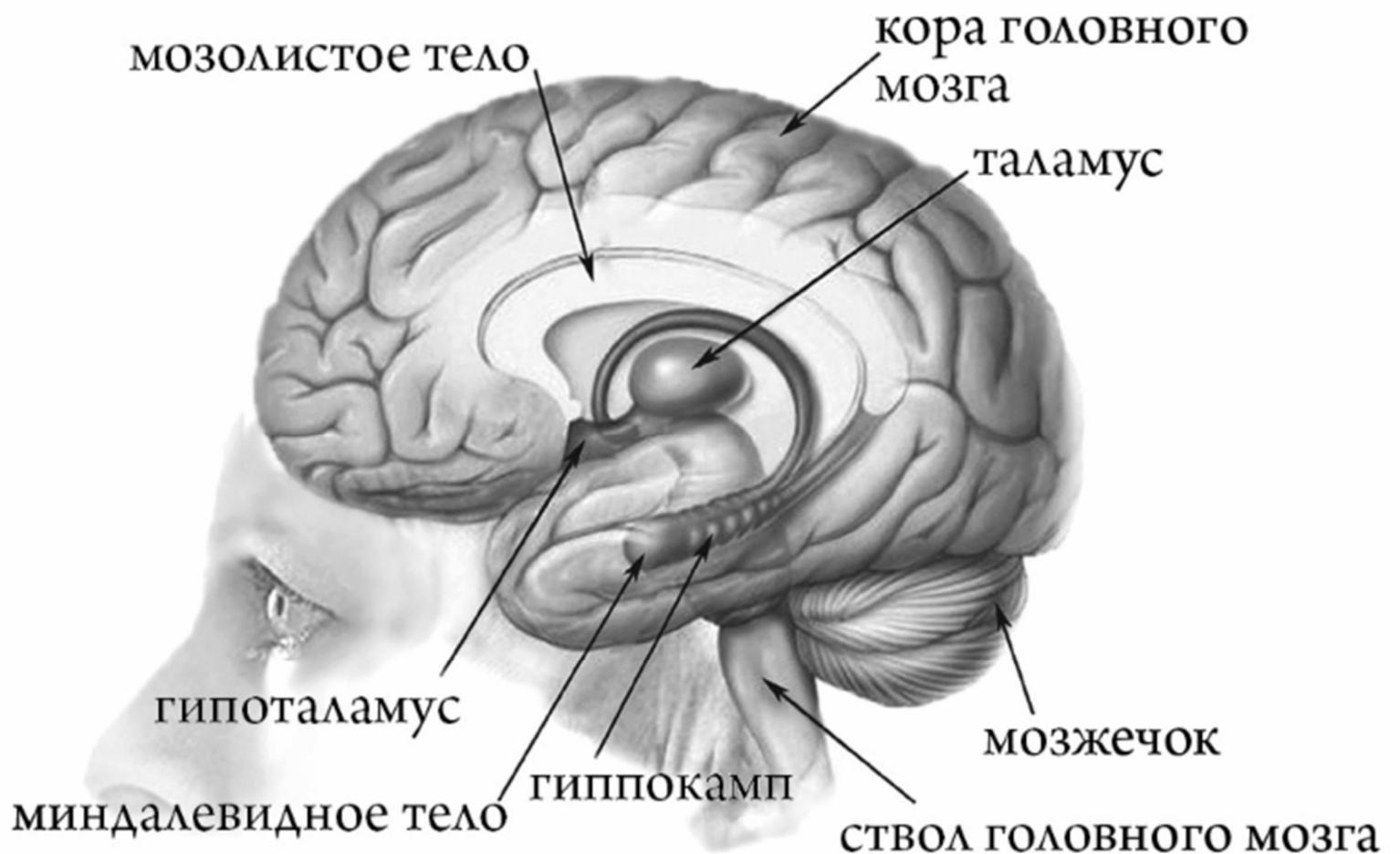
Структуры мозгового ствола, включая гипофиз и шишковидную железу

4. Мозолистое тело

Мозолистое тело — широкое плоское сплетение нервных волокон — является самой большой структурой, соединяющей левое и правое полушария мозга. С помощью 200–250 миллионов нервных волокон мозолистое тело объединяет две половины нашего мозга в единое целое. Работа над этой областью мозга позволяет получить очень интересный, но с трудом описываемый словами опыт. Это позволяет также интегрировать качества и способности двух полушарий — то есть логику и интуицию.

5. Миндалевидное тело, гиппокамп и гипоталамус

В головном мозге имеется два миндалевидных тела — по одному в каждом полушарии. Миндалевидное тело, или миндалина, — напоминающая формой орех миндаля структура, расположенная на переднем конце гиппокампа, глубоко в нижней центральной части мозга, во внутренней части височной доли. Миндалевидное тело связано с памятью и играет ключевую роль в формировании эмоций — как отрицательных (страх), так и положительных (удовольствие).



Мозолистое тело, миндалевидное тело, гиппокамп и гипоталамус

Гиппокампа в мозге тоже два — по одному с каждой стороны, в височной доле. Гиппокамп играет центральную роль в формировании памяти и связан с навигацией в пространстве и не только — в этом тексте вам также помогает ориентироваться гиппокамп. Когда функции гиппокампа нарушаются с возрастом или в результате травмы или болезни, способность человека создавать новые воспоминания может пострадать или вообще исчезнуть.

Наши эксперименты показывают, что направление энергии сердца одновременно и в миндалины мозга, и в гиппокамп может помочь вскрыть и отпустить воспоминания, связанные с пугающими и травмирующими событиями, что освобождает человека, делая его гибким, целостным, непосредственным и жизнерадостным.

Гипоталамус — образование размером с крупный орех, часть мозгового ствола. Гипоталамус — примитивная структура, общая для млекопитающих, включая человека, рыб и рептилий, расположен в нижней центральной части головного мозга. Он связывает нервную систему с гипофизом и выполняет много разнообразных функций — сенсорных, регуляторных и поведенческих. Чувство голода и жажды, регуляция температуры тела, обоняние, реакции на стресс, сон, социальный статус и половое поведение — все это гипоталамус.

Мы полагаем, что направление энергии сердца одновременно гипоталамусу, миндалевидному телу и гиппокамп помогает достичь более глубокого и всестороннего исцеления прошлых травм и страхов.

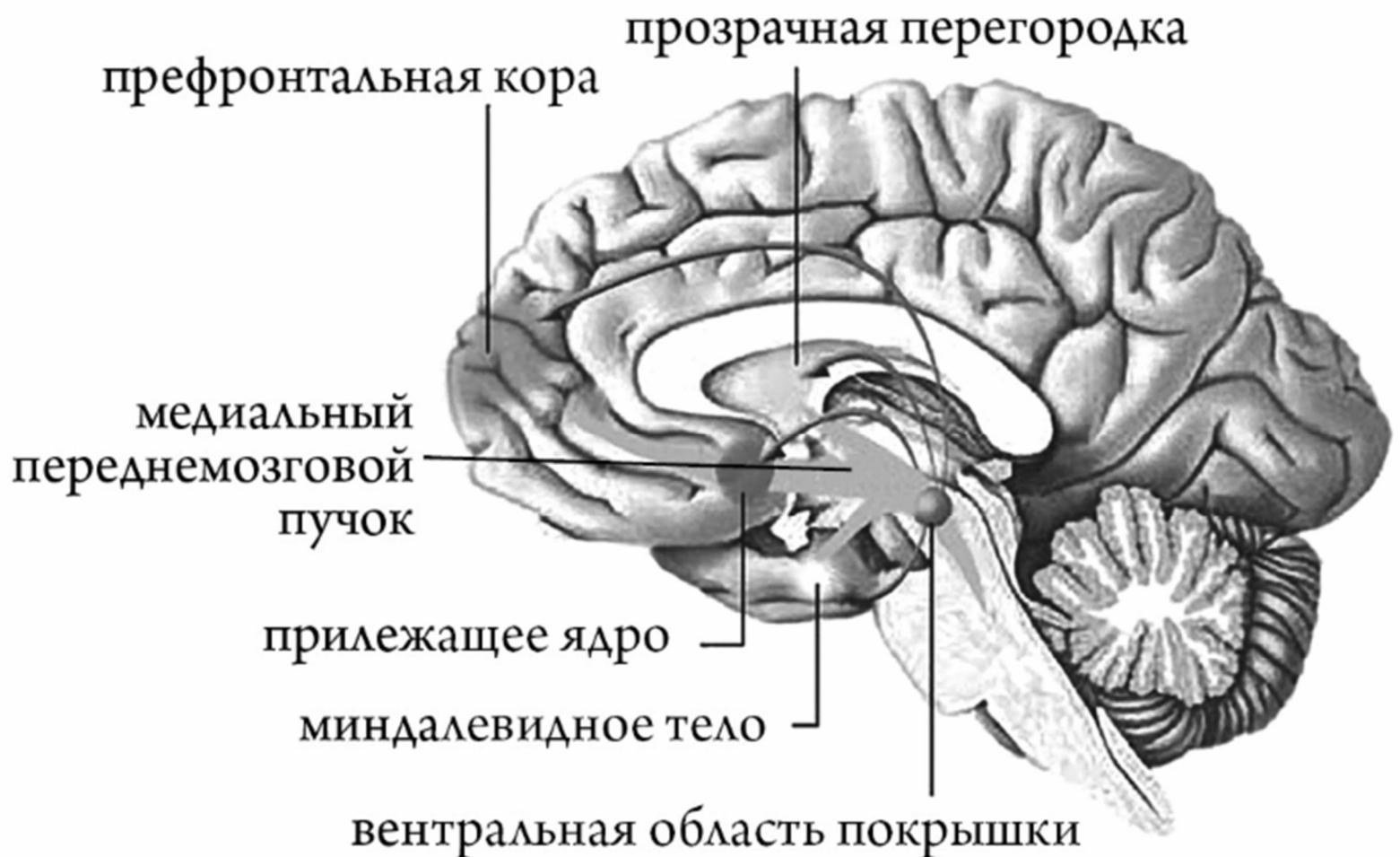
6. Центр удовольствия и система поощрения

В систему получения удовольствия и регуляции поведения при помощи положительных реакций на действие вовлечены несколько структур мозга. Основные структуры этой системы расположены вдоль медиального переднемозгового пучка (МПП). Наиболее значимые из них — это вентральная область покрышки среднего мозга (VTA), прилежащее ядро мозга и префронтальная кора.

Также в системе поощрений участвуют прозрачная перегородка, миндалевидное тело и части гипоталамуса. Вознаграждение (получение удовольствия) обеспечивается выбросом нейротрансмиттера дофамина. Система эта довольно сложная, но смысл ее в том, что определенные модели поведения закрепляются, так как их задействование ведет к получению удовольствия, даже если результатом становится зависимость. Когда лабораторным мышам обеспечивали доступ к кнопке,

позволявшей им самим стимулировать электричеством свой медиальный переднемозговой пучок (центр удовольствия), мышцы предпочитали эту активность всем остальным, даже приему пищи. Животные, не отрываясь, нажимали и нажимали на кнопку и в результате умирали от голода.

Для исцеления от зависимостей или с целью исследовать возможности *KIT2.0* при работе с мозгом вы можете сосредоточивать энергию на всех конкретных структурах, относящихся к центру удовольствий. Но намного легче просто представить, что вы переливаете воду из средней верхней части мозга, и она течет вниз и назад в нижнюю центральную часть мозга. Очевидно, наше тело понимает такую метафору. Если вы представите, что этот поток становится шире, он одновременно сможет омывать и внутренние части височных долей. Выполнение этого упражнения приводит к ощущению благополучия или даже эйфории.



Структуры мозга, связанные с центром удовольствий и системойощерения

Теперь, когда у нас есть такие упражнения, мы начинаем воспринимать весь наш мозг как невероятный музыкальный инструмент, на котором человек играет мелодию любви с ее бесчисленными гранями, измерениями, качествами и новыми областями для исследований и переживаний, исцеления и восторга.

Мы получили средство контролировать ум?

Ученые и электронщики зашли так далеко, что могут с помощью лекарств и электродов управлять настроениями и поведением животных. Они превращают тараканов и моль в биологических роботов, которыми управляют по беспроводной связи. Гипноз, действующие на подсознание сублиминальные послания (25-й кадр), реклама, пропаганда, прочие психологические манипуляции и даже идеи и тексты — все это может воздействовать на убеждения и поведение отдельных личностей и групп людей и в той или иной мере позволяет управлять человеком. Возникает вопрос: могут ли техники *Квантового Прикосновения 2.0* быть превращены в еще один способ запугивания и манипуляции, в способ контролировать людей так, что они не будут даже знать об этом, заставляя их делать что-то против их воли?

Мы думаем, что это невозможно. Да, ум людей, их мысли, их мотивации могут быть испорчены, ими можно манипулировать. Но мы совершенно уверены, что с энергией сердца такого проделать нельзя. Наша рабочая модель и наш опыт показывают, что в *Квантовом Прикосновении 2.0* все проходит через сердце и очищается в нем, все направляется Высшим «Я» на высочайшее благо всего мира и каждого в нем живущего. Ум может вернуть человечество в каменный век — столько в нем невежества, негативных эмоций, эгоизма, злобы, насилия, травм и войны.

Но энергия сердца — когда мы ее ощущаем, когда мы с ней работаем — это энергия радости и любви, это энергия, ведущая нас к лучшему будущему. По-видимому, с помощью *Квантового*

Прикосновения 2.0 мы способны манифестировать только позитивные намерения — на негативные намерения энергия сердца просто не реагирует. Если человек по эмоциональным или другим причинам еще не готов исцелять, то у него это и не получится. Но даже если во время практики *KPI2.0* человек становится более открытым, начинает ощущать больше любви, радости и наслаждения, он все равно обладает свободой воли и может или принять все эти переживания, или от них отказаться.

Отделы мозга, связанные с различными состояниями и недугами

Сейчас мы только начинаем исследовать влияние на мозг целительных техник *Квантового Прикосновения 2.0*. Из Интернета и из пособий по анатомии вы сможете узнать, какие отделы мозга связаны с различными ментальными и физическими заболеваниями. Мы исходим из рабочей гипотезы, что если мы посылаем энергию сердца в эти области с намерением исцелять и с намерением включить в исцеление все связанные с недугом — известные и неизвестные — области и системы, то исцеление скорее всего произойдет, причем быстро и качественно. В таблице на следующих страницах вы найдете наши самые первые предположения и наработки — примерно так может выглядеть терапевтический справочник работающего с мозгом Квантового Целителя. Если вы в чем-то сомневаетесь, то попробуйте сначала технику *Мозгового взрыва*. Если *Квантовое Прикосновение 2.0* действительно позволяет работать с мозгом, то можете представить, какие возможности открываются перед нами?

Вероятные отделы мозга, сосредоточение на которых рекомендуется при различных ментальных недугах

Ментальный недуг/ состояние	Предположительная область мозга для направления энергии
Посттравматический синдром; связанные со страхом и травмирующие воспоминания; тревожность; паническое расстройство	Миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус, передний мозг (прозэнцефалон), лимбическая система; системы, вырабатывающие норадреналин, серотонин и гамма-аминомасляную кислоту (ГАБА)
Болезнь Альцгеймера; потеря памяти	Гиппокамп, фронтальные доли, общее воспаление мозга, <i>мозговой взрыв</i>

Болезнь Паркинсона	Черное вещество мозга, полосатое тело, скорлупа (путамен), хвостатое ядро, варолиев мост, мозговой ствол, вырабатывающая дофамин система, общее воспаление мозга; <i>мозговой взрыв</i>
Горе (во всех его аспектах); боль разлуки	Прилежащее ядро
Инсульт	Сосредоточение на пораженной области; <i>мозговой взрыв</i>
Табачная зависимость (неосложненная, когда человек сам готов бросить курить)	Островковое тело (инсула)
Все виды зависимостей	При запоях и интоксикации: задняя часть полосатого тела, прилежащее ядро, таламус и бледный шар чечевицеобразного ядра. Для исцеления от абстинентного синдрома и нейтрализации негативных последствий: миндалевидное тело; прилежащее ядро и опорное ядро подкорки. Для исцеления от тяги: инсула, гиппокамп, префронтальная кора и орбитофронтальная кора. Также работа с представляющими все эти области символами или техника <i>мозговой взрыв</i>
Депрессия, мании, биполярное расстройство	Передний мозг (фронтальные и височные доли) и лимбическая система (гиппокамп, миндалевидное тело, поясная извилина), ось Г-Г-Н (гипоталамус, гипофиз, надпочечники), ядра шва, голубое пятно, системы, отвечающие за выработку серотонина, дофамина и норадреналина. Также <i>мозговой взрыв</i>

Эпилепсия	Успокоение мозга, увеличение выработки гамма-аминомасляной кислоты (ГАБА), <i>мозговой взрыв</i>
Шизофрения	Передний мозг, задний мозг, ствол мозга, мозжечок, таламус, большая часть мозга; <i>мозговой взрыв</i>
Обсессивно-компульсивное расстройство	Система производства серотонина; <i>мозговой взрыв</i>
Мигрени	Кровеносные сосуды мозга; производство серотонина, оксида азота и гормона тиреокальцитонина; <i>мозговой взрыв</i>
Множественный склероз	Общее воспаление мозга, иммунная система, производство миелина, рубцевание; <i>мозговой взрыв</i>
Аутизм	Воспаление, <i>мозговой взрыв</i>
Расстройства речи	Центр Брока, область Вернике
Внетелесные переживания (ВТО); околосмертные переживания (ОСП), мистический опыт	Латеральная борозда большого мозга (сильвиева щель)
Мистические и религиозные переживания	Правосрединная орбито-фронтальная кора, правосрединная височная кора, правые верхняя и нижняя теменные доли, правое хвостатое ядро, левосрединная префронтальная кора, левая передняя поясная кора, левая нижняя теменная доля, левая инсула, левое хвостатое ядро, левый мозговой ствол и экстрастриарная зрительная кора
Психопатии и социопатии	Миндалевидное тело, вентральный стриатум, орбито-фронтальная кора, передняя и задняя поясная кора, префронтальная кора, височные доли, гиппокамп, базальные ганглии, инсула, ось гипоталамус-гипофиз-надпочечники; <i>мозговой взрыв</i>
Синдром дядюшки Скруджа (эгоистичность, недостаток эмпатии, жадность)	Эгоизм: вентромедиальная ПФК (префронтальная кора), дорсомедиальная ПФК и прилежащее ядро. Щедрость и доверие; инсула, дополнительная моторная область, дорсолатеральная ПФК и височно-теменное соединение

Научные исследования влияния КП2.0 на мозг

Сейчас, в самом начале использования техник *Квантового Прикосновения 2.0* для работы с мозгом, все, что мы имеем, — это захватывающие истории и личный опыт. Какой бы предприимчивый ученый за это ни взялся, это обширнейшая и интереснейшая область для исследований. В этом разделе я хотел бы кратко описать возможные направления таких исследований, предложить подходы и вопросы, которые ученые могут перед собой поставить и ответы на которые нам очень хотелось бы получить. Мы и многие практикующие *Квантовое Прикосновение 2.0* будем счастливы сотрудничать с учеными в рамках любых подобных проектов.

Электроэнцефалография. Влияют ли техники *КП2.0* на показатели электрической активности, измеряемые на поверхности черепа методом электроэнцефалографии? Некоторые неформальные эксперименты, поставленные несколько лет назад врачом Нормом Шили, показали, что воздействие на человека с помощью техник *КП1.0* может значительно изменять его электроэнцефалограмму (об этих опытах подробно рассказано в моей предыдущей книге «Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия»). Поэтому мы не слишком удивимся, если выяснится, что техники *КП2.0* также значительно влияют на электрическую активность и это измеряемо. Было бы интересно посмотреть, как этот эффект изменяется в зависимости от намерения и области сосредоточения с различными исцеляемыми и практиками. И изменяется ли электроэнцефалограмма у самих практикующих во время применения ими техник *Квантового Прикосновения 2.0*?

Функциональная магнитно-резонансная томография. Покажет ли функциональная магнитно-резонансная томография какие-либо изменения в тех отделах мозга, на которых сосредоточено внимание практикующего *КП2.0*? Будут ли наблюдаться в мозге какие-либо функциональные изменения и сохранятся ли эти изменения после одного или нескольких сеансов? Покажет ли ФМРТ какую-либо активизацию неких особых частей мозга практикующих в процессе использования техник *Квантового Прикосновения 2.0*? Будет ли фиксироваться одновременная активизация областей мозга практикующих и соответствующих областей мозга исцеляемых? В последние десять лет ученые-исследователи Джоуи П. Джонс и Янг К. Баэ провели много экспериментов с применением ФМРТ, которые показывают, что определенные отделы мозга откликаются на стимуляцию связанных с ними акупунктурных точек на теле. Если подобная этой связь будет обнаружена в ходе исследования влияния техник *КП2.0*, то это будет настоящий прорыв. Все, что нам нужно, — это готовые сотрудничать люди и небольшое финансирование.

Позитронно-эмиссионная томография/компьютерная томография/магнитно-резонансная томография. После сеансов *КП2.0* изменяется ли геометрия мозга, его метаболизм и функции у нормальных, здоровых людей? Что происходит после сеансов *КП2.0* с мозгом людей, страдающих различными недугами, например аутизмом, болезнью Паркинсона, болезнью Альцгеймера, или у перенесших инсульт?

Психология и психиатрия. Есть бесчисленное количество всего, что можно исследовать в рамках применения техник *КП2.0* в этих двух областях. Можно исследовать, как влияют техники *КП2.0* на больных с множеством различных психологических и эмоциональных проблем. Область для исследований просто бескрайняя — здесь и биохимия мозга, и поведение, обучение, память, лечение депрессии, биполярного расстройства, работа с болью, повышение IQ, терапия зависимостей, аутизм и много, много всего еще.

Заключение

Мы все еще только начинаем использовать *Квантовое Прикосновение 2.0* для работы с мозгом. У всех участников наших семинаров был опыт подобной работы, и этот опыт поистине захватывающ. Помимо этого, каждый день мы получаем все новые свидетельства от практиков *Квантового Прикосновения 2.0*, также успешно работающих в этой области.

С точки зрения современной прикладной нейронауки, одна только мысль о том, что мы можем работать с различными отделами мозга на расстоянии, бесконтактно, без каких-либо лекарств, приборов и хирургических инструментов, уже кажется невероятной. И если это действительно работает, это просто поразительно. Мы надеемся, что ко второму изданию этой книги у нас появятся и научные подтверждения, и новые инсайты и будут сделаны новые открытия.

А пока мы надеемся, что вы попробуете работать с мозгом методом *Квантового Прикосновения 2.0* и к своей собственной радости, и к радости многих других людей. Пожалуйста, не стесняйтесь и пишите нам о ваших результатах, о ваших переживаниях и о новых, придуманных вами приложениях.

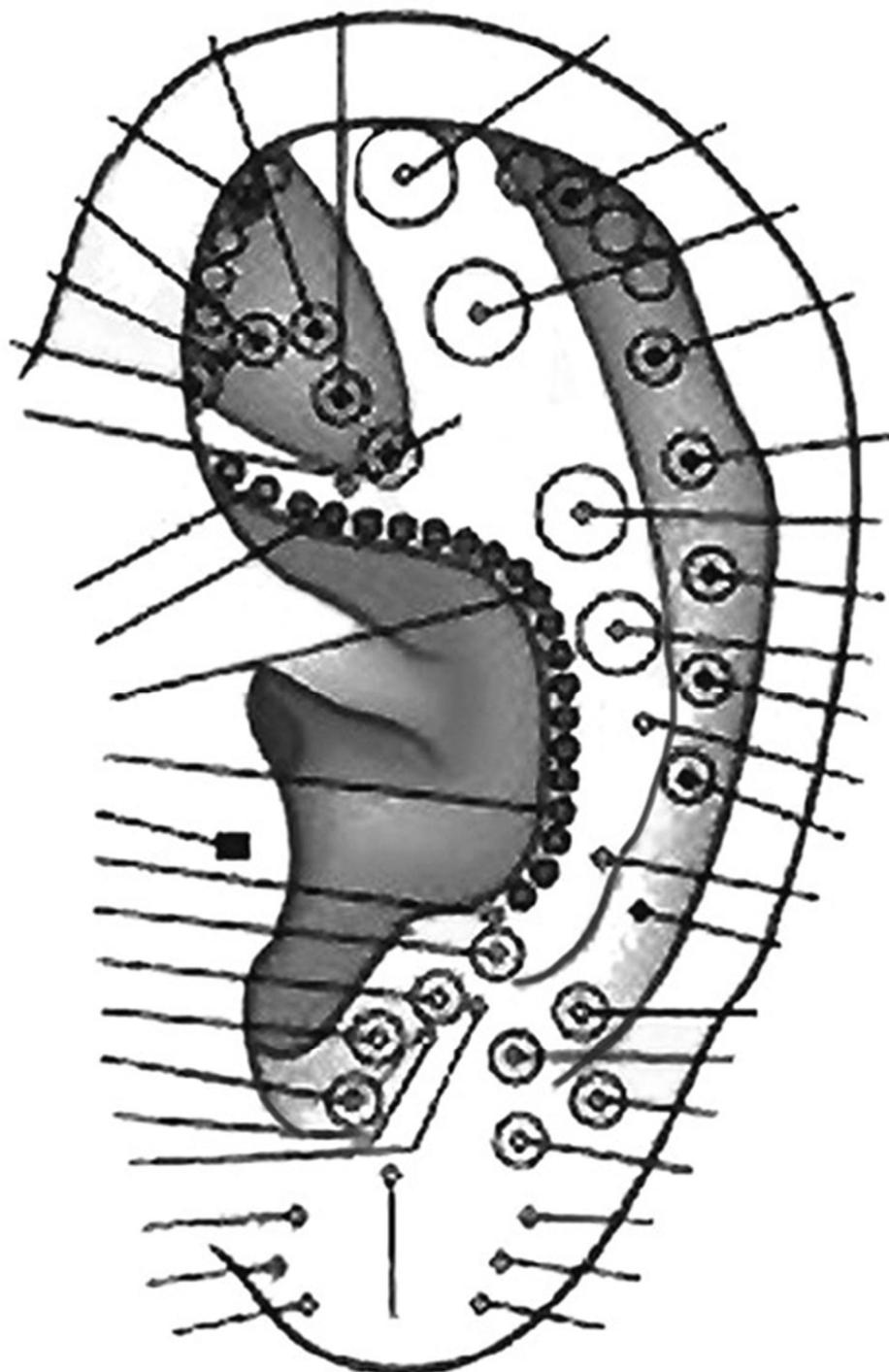
Глава 12

АУРИКУЛЯРНОЕ КВАНТОВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Человеческое намерение может существенным образом влиять и на свойства материалов, и на саму природу реальности.

Уильям А. Тиллер

Идеи нового применения техник *КП2.0* могут приходить откуда угодно. Помню, где-то в середине 90-х в магазине целебных трав я разговорился с траво- и акупунктурным терапевтом. По ходу нашей с ним беседы он пожаловался на болезненные раздражения на слизистых рта. Зная, что в ушной раковине множество акупунктурных точек, я попросил его показать мне ту из них, которая связана с полостью рта. И он указал на некую точку на ухе.



Аурикулярные акупунктурные точки

Поскольку в то время я еще ничего не знал о бесконтактном методе, то на указанные им точки — на обеих ушных раковинах — наложил пальцы. Его глаза широко открылись в удивлении, и он не мог не спросить, что я с ним делаю, так как он ощущает во рту множественные покалывания. Я и сам ощущал сильное покалывание — как будто в местах соприкосновения с акупунктурными точками уха из моих пальцев исходила энергия. Когда через несколько минут я закончил воздействие, он сказал, что боль во рту значительно ослабла. И это не все: через пару дней он позвонил мне сообщить, что раздражение в полости рта полностью исчезло и больше его не беспокоило.

Начиная практиковать *Квантовое Прикосновение 2.0*, обнаруживаешь, что все исцеления, которые совершались с помощью прикосновения, могут быть осуществлены и без него. И я подумал, что на предстоящем семинаре в Лос-Анджелесе будет очень интересно попробовать заняться бесконтактной аурикулотерапией. Адепты аурикулотерапии (аурикулопунктуры) считают, что каждой части нашего тела соответствует определенная точка или зона на поверхности ушной раковины — недаром ухо человека очень похоже на перевернутый внутриутробный плод. У меня появилась идея, что не

обязательно сосредоточивать энергию сердца на какой-то одной активной точке уха — вместо этого можно попробовать послать энергию всему уху, исцеляя таким образом все тело целиком.

На второй день семинара, а это было 2 сентября 2012 года, я разбил всех участников на кружки по 3–4 человека и сам присоединился к одному из таких кружков. Сначала на протяжении трех минут каждый участник посылал энергию левому уху человека, стоящего справа от него. Затем мы развернулись и на протяжении трех минут стали посылать энергию правому уху участника слева. По завершении аудитория наполнилась гулом восторга и воодушевления — это участники начали делиться своими впечатлениями. Самыми распространенными переживаниями были ощущение тепла, покалывания и чувство общего исцеления.

Используя *КП2.0* вы можете направлять энергию прямо на ухо, с намерением способствовать любому необходимому исцелению, с воздействием через точки, более всего для этого подходящие. Это по-настоящему быстрый способ работы сразу со всем телом исцеляемого.

Насколько я понимаю, мы работаем над всем ухом, и внутри, и снаружи?

Да, работа производится над всем ухом целиком, с намерением задействовать все полезные точки — как известные, так и неизвестные. Намеревайтесь транспортировку энергии в те части тела, которые в ней больше всего нуждаются. Вероятно, еще полезнее проделывать это сразу для двух ушей, обращаясь к символу.

А что, если применить метод КП2.0 и к другим акупунктурным точкам и для воздействия на энергетические меридианы?

Почему бы и нет? Я пришел к выводу: к чему бы мы ни применяли метод *КП2.0*, в большинстве случаев это прекрасно работает. Когда мы направляем целительное намерение и энергию сердца сообщая, по-видимому, телу и Вселенной известно, на что они должны пойти, и поэтому они самым оптимальным образом используются для исцеления.

И акупунктурные меридианы, и точки аурикулотерапии нашего тела представлены на карте тела, и мы можем использовать эту карту, чтобы точнее направлять наше намерение исцеления. Но карты акупунктурных точек и меридианов — не единственные карты из существующих. Если вы поищете в Интернете, вы найдете похожие карты рефлексов тела, с помощью которых работают со стопами ног и руками (рефлексология), с лицом и кожей головы и даже с радужной оболочкой глаз (иридиагностика). Помимо этого, есть триггерные точки, точки давления и, может быть, еще какие-то точки тела, используемые в самых разных системах исцеления. Мы не слишком удивимся, если окажется, что и с этими точками можно работать методом *КП2.0*. Хотя, в любом случае, с ухом очень сложно состязаться и в плане легкодоступности точек и в плане того, что ухо позволяет сосредоточиваться сразу на всем теле исцеляемого.

Мы всегда приветствуем ваши собственные исследования и попытки применения *КП2.0* в различных новых областях — тех, что подсказывают вам ваши знания, склонности и интуиция. Если в ходе практики вы откроете для себя нечто замечательное, не стесняйтесь и присылайте нам ваши отчеты.

Глава 13

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ — ДЛЯ ОРАТОРОВ, АКТЕРОВ, ПЕВЦОВ, ХУДОЖНИКОВ, СПОРТСМЕНОВ — И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Поскольку мы не знаем, где проходят границы возможного, давайте просто отпустим наше воображение, чтобы свободно исследовать и творить исцеление.

Ричард Гордон

Экспериментируя с техниками *КП2.0*, вы можете открыть новые области применения энергии, просто посвятив ваше внимание какой-либо проблеме и привнеся в это творчество и желание экспериментировать. Хочу поделиться с вами некоторыми новыми «приложениями», которые могут помочь вам в самых разных жизненных ситуациях. И более того, я надеюсь, что, открыв вам эти новшества, я распалю ваше воображение и вы, войдя во вкус, сами откроете для себя множество новых применений техникам *КП2.0*.

Боязнь сцены

Один из самых распространенных людских страхов — это боязнь публичных выступлений перед большой аудиторией. Хочу предложить вам способ преодоления этого страха с помощью *Квантового Прикосновения*.

Мне кажется, что люди испытывают такой страх, выступая с речью или концертными номерами перед большой аудиторией, потому, что человек в принципе не привык допускать в свое пространство большое число людей. Когда количество публики выходит за пределы того, что мы привыкли считать нашей зоной комфортного общения, мы испытываем потрясение и отчуждаемся от всех этих готовых судить нас незнакомцев.

Чтобы исследовать свой страх и понять, насколько легко можно от него избавиться, представьте, что вы находитесь перед очень большой и, возможно, критически настроенной аудиторией. Почувствуйте свой страх или тревогу. Ощутите, как сжимается ваше тело, — может быть, у вас даже участилось дыхание и вспотели ладони. У вас может появиться желание убежать подальше, лишь бы там не находилась. Может быть, у вас даже появилось желание свернуться клубком в позе зародыша. Знание ваших реакций поможет вам изменить их в следующий раз, когда вы будете выступать с речью.

Теперь направьте на эту ситуацию энергию сердца и позвольте энергетическому полю вашей любви охватить людей в первых рядах вашей воображаемой аудитории. Когда будете готовы, позвольте энергии сердца расширяться еще дальше и охватить следующий ряд зрителей, и затем еще и еще. Пусть весь зал постепенно наполнится энергией вашей любви. Как вы теперь себя чувствуете? Правда, лучше?

Когда перед вами оказывается настоящий зал, лучший подход — это наполнить и переполнить его энергией сердца еще до того, как вы выйдете к микрофону, и даже до того, как вы подниметесь на сцену и войдете в зал. Включение всех людей в энергетическое пространство вашего сердца позволит вам избавиться от чувства отчужденности и от страха перед неизвестным вам «другим».

Есть и еще одно дополнительное преимущество — это окажет на людей в аудитории тонкое исцеляющее воздействие. Публика ощутит вашу любовь и вследствие этого тонкого внутреннего взаимодействия будет намного лучше вас принимать.

Описывая эффект, производимый на аудиторию самыми талантливыми ораторами и исполнителями, часто говорят о том, что весь зал как будто зажигается, когда они выходят на сцену. Присутствующие в зале мгновенно чувствуют возникновение личной связи с ними, даже если их места в самых задних рядах. Вероятно, такие ораторы и исполнители случайно открыли для себя способ усиливать и распространять энергию их сердец, заполнять ею пространство и касаться этой энергией всех в нем присутствующих. Теперь у вас есть осознание этого процесса и вы можете его запустить сами.

Актерам

Я живу в Лос-Анджелесе и, разумеется, время от времени встречаю актеров. В одном часто посещаемом мною кафе девушка за стойкой жаловалась на то, что, хотя она регулярно ходит на прослушивания, ролей ей все равно никто не предлагает. Я показал ей некоторые способы энергетической коррекции, и все моментально наладилось.

Множество очень привлекательных актеров ищут работу, причем многие из них действительно умеют играть. Целые толпы актеров выстраиваются в длинные очереди, чтобы попасть на какое-либо прослушивание. Так что же отличает тех, кого выбирают, от тех, кто оказывается не у дел? Ответ прост — разница в энергии. Расскажу, как я помог той девушке получить хорошую роль в комедийном телешоу.

Сначала я научил ее концентрировать энергию сердца. Затем я посоветовал ей перед тем, как отправиться на очередное прослушивание, создать вокруг себя энергетическое поле любви и признательности. Следующий шаг — как и в случае с ораторами и исполнителями — это заполнение энергией сердца всей той комнаты, в которой она находится, а еще лучше — всего квартала. Энергия сердца — это поле вашей харизмы, и вы можете управлять этой энергией, заполнять ею пространства и вступать в контакт с присутствующими в этих пространствах людьми. Именно это и было нужно той девушке.

Прослушивающие актеров люди на самом деле не знают, почему у одного человека *это особое качество* есть, а у других *его* нет, но зато они могут это чувствовать. И это напрямую связано с энергетическим полем актеров. Когда у человека гигантское поле энергии сердца, что-то приковывает к нему взгляды, от таких людей невозможно глаза отвести.

Актриса из кафе практиковала генерацию энергии сердца, и на следующем прослушивании воспользовалась моим советом. Она впечатлила и очаровала всех своей сердечной энергией и получила роль, что стало началом ее карьеры. С работой официантки в кафе ей пришлось расстаться!

Певцам

Певцы не перестают удивляться тому, как с помощью техник *Квантового Прикосновения 2.0* можно практически мгновенно заметно улучшить голос. Я много раз показывал, как это происходит. Если рядом со мной певец, который хочет улучшить свой голос, сначала я прошу его спеть пару куплетов, чтобы он смог почувствовать специфическое напряжение в горле и понять, как это звучит. После нескольких минут воздействия энергии сердца на горло их голос начинает звучать без натужности, легко и естественно. Все сразу же замечают, что качество голоса изменилось в лучшую сторону и ноты стали чище.

Помимо этого, я учил певцов отдаваться энергии и усиливать ее прямо во время пения. Результаты в большинстве случаев поражают, так как невозможно не заметить огромную разницу в окраске голоса, в его выразительности, в его воздействии на слушателей.

Расскажу, как певцы могут значительно улучшить свои исполнительские качества, настраиваясь перед концертом или перед записью в студии.

До краев наполните энергией сердца гортань, связки, горло, грудь и т. д. Около трех-четырех минут направляйте энергию во все известные и неизвестные части горла певца, которому необходима поддержка. Помимо этого вы можете посылать энергию своего сердца их сердцу, что поможет им почувствовать любовь и начать делиться ею с другими. Это поможет им найти и освоить свой идеальный голос и начать петь по-новому. Да, *Квантовое Прикосновение 2.0* помогает создавать прекрасную музыку.

Художники и мастера перформанса

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему известные картины намного лучше воспринимаются, когда вы стоите перед ними в музее, а не на фотографиях или плакатах, причем если даже качество репродукции очень высокое? И почему, когда вы смотрите на артистов живьем, это всегда намного больше впечатляет, чем игра тех же артистов в записи, как бы ни старался оператор? Вероятно, оригинальная работа художника вбирает в себя, хранит и излучает энергию сердца автора, какой она была во вдохновенный момент создания картины. И может быть, живое представление так трогает нас, потому что происходит реальный обмен энергией сердца между артистом и зрителями, однако эту энергию не может передать ни видеопленка, ни цифровые средства записи сигнала.

В моем представлении искусство — это прежде всего общение. Когда вы вкладываете в свое произведение энергию сердца, созданное вами произведение искусства будет излучать вашу энергию и доставлять радость и вам, и всем, кто на него смотрит. Воистину, ваша любовь все меняет. Чем больше вы пребываете в этой любви, чем больше вы выражаете ее в вашем искусстве, тем вероятнее, что ваше произведение будет хорошо принято, и тем большее удовлетворение вы будете чувствовать, его создавая.

Все очень просто. Исполняя ваш номер или создавая ваше произведение, следуйте за потоком энергии сердца и позвольте ему открыть самые глубины вашего существа. Всегда экспериментируйте и старайтесь как можно глубже погрузиться в эту энергию. Станьте живым воплощением любви.

Поразительные спортивные достижения и восстановление после травм

О том, как *Квантовое Прикосновение* помогает улучшить спортивные результаты, можно написать отдельную книгу.

Однажды я зашел в знаменитый атлетический клуб *Gold's Gym* в лос-анджелесском районе Венис, — тот самый клуб, где тренировался Арнольд Шварценеггер. Один из тренеров согласился поработать со мной, так как хотел понять, что может быть сделано для улучшения результатов и ускорения восстановления спортсменов после травм. Перед тем как появиться в спортзале, я, как заранее готовящийся к выступлению на сцене маг, написал на нескольких бумажках слова и разложил эти бумажки по различным карманам.

Тренер представил меня Джейку, одному из его клиентов. Джейку было около сорока, он занимался около шести недель и был обладателем нескольких лишних фунтов веса. Также мне сообщили, что высшее достижение Джейка на тренажере — это три серии по 25 сгибаний и разгибаний тела с закрепленными ногами, то есть всего 75 подходов.

Джейк закончил первую серию из запланированных 25 подходов и устроил перерыв. Пока он отдыхал, я посылал энергию его брюшному прессу. К удивлению тренера, во второй серии Джейк сделал не 25, а 50 подходов. Во время следующего перерыва я опять направлял энергию, и в третьей серии Джейк сделал еще 50 подходов. «Как самочувствие?» — спросил я его. Он сказал, что чувствует себя замечательно и готов сделать еще одну серию. Уже совершенно не понимающий, что происходит, тренер согласился. В четвертой серии Джейк сделал еще 50 сгибаний и разгибаний. Во время этой

серии упражнений я так прокомментировал тренеру происходящее: «Он дальше отклоняется и быстрее сгибает тело — его пресс в намного лучшей форме!» «Сам вижу!» — ответил тренер.

«Я раньше никогда так не выкладывался», — удивленно сказал Джек. Тогда я опустил руку в карман, достал оттуда сложенный листок бумаги и вручил его тренеру. На небольшом листе бумаги было написано: «Я раньше никогда так не выкладывался». Тренер расхохотался и обвинил меня в том, что я договорился с Джейком, чтобы его разыграть. Я отшутился в ответ: «Да, мы предварительно встретились, и я попросил его сделать 175 подходов вместо 75». Я еще раз поинтересовался у Джейка его самочувствием, на что он ответил: «Я чувствую себя так, будто никаких упражнений и не было». Я опустил руку в другой карман и достал еще одну бумажку. На ней было написано: «Чувствую себя так, как будто никаких упражнений и не было».

Когда новые приступы хохота стихли, тренер подвел Джейка к тренажеру, где надо было присесть с большим грузом. Я направил энергию только на одно бедро Джейка. После нескольких подходов я попросил Джейка оценить свое самочувствие. Он подергал сначала одной ногой, затем другой, пару раз присел и сказал: «Пожалуйста, сделайте это и со второй ногой». Я достал третий листик бумаги, на котором было написано: «Пожалуйста, сделайте это и со второй ногой».

Дело в том, что такие реакции предсказуемы.

Когда спортсмены тренируются, они часто страдают от приступов отложенных мышечных болей, или крепатуры. Крепатура (забитость) — боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов. Обычно приступы этих болей случаются в период от одного до трех дней после непривычно большой мышечной активности во время тренировок. Большинство отложенных болей можно предотвратить, направляя энергию в мышцы сразу после тренировки. Но если такие боли все же развиваются, вы можете значительно их облегчить и убрать напряженность в мышцах, направляя энергию прямо на пострадавшие мышцы. Я был свидетелем того, как всего через несколько минут воздействия энергией сердца интенсивность боли по десятибалльной шкале падала с 8–9 до 1–3. Такие результаты иначе как поразительными не назовешь.

Спортсмены рассказывали мне, что на их успехи очень влияет то, как быстро восстанавливается организм после нагрузок. Это также одна из причин, почему некоторые спортсмены прибегают к стероидам, так как стероиды ускоряют восстановление. Используя техники *Квантового Прикосновения 2.0*, мы достигаем скорейшего восстановления без негативного эффекта стероидов.

Однажды я работал с двумя братьями-близнецами, соревновавшимися друг с другом во всем, что касалось физической формы. В качестве эксперимента они сделали три серии прыжков-приседаний, а в перерывах я направлял энергию в одну ногу одного из братьев. Через несколько минут после сеанса спортсмена очень поразило то, что нога, с которой я работал, ощущалась на 30–40 % более отдохнувшей и восстановленной, а другая нога, ощущалась обессиленной и с саднящей мышечной болью. Братья сообщили мне, что им не известно ни одно легальное или нелегальное средство, которое давало бы спортсменам такое сильное и моментально задействуемое преимущество в соревновательных видах спорта.

Много лет назад я проводил исследование, как *Квантовое Прикосновение* помогает исцелять травмы членов мужской баскетбольной команды Калифорнийского университета в городе Санта-Круз. Итоговые результаты показали, что обычный десятиминутный сеанс приводил к пятидесятипроцентному снижению боли при травмах. Вся работа в Санта-Крузе проводилась с использованием техник *KPII.0*. Теперь, когда появились техники *KPII.0*, на достижение тех же самых результатов у нас, скорее всего, ушло бы минуты две-три.

На первых порах идея использовать энергию сердца бесконтактно для уменьшения мышечных болей, исцеления травм, ускорения восстановления и для улучшения спортивных результатов тренерам и спортсменам может показаться странной. Но когда они видят, какую пользу приносит короткий, всего в несколько минут сеанс и в плане уменьшения боли, и в плане достижений, они начинают склоняться к тому, чтобы попробовать метод. Техники *KPII.0* могут обеспечить большое преимущество перед соперниками тем спортсменам, которые первыми решат их использовать. Когда же наши техники получают широкое распространение, это может привести к значительному повышению результативности во многих видах спорта во всем мире. Один олимпийский тренер уже использует техники *KPII.0*, и я не сомневаюсь, что скоро преимущества метода откроют для себя и многие другие спортивные тренеры.

Наша любовь — жизни и миру

«Весь мир — театр», — писал Шекспир, а мы — актеры в этом театре. Наши индивидуальные жизни можно рассматривать как исполнение важных и действительно значимых ролей. Мы совершаем поступки, мы создаем вещи, мы говорим, мы действуем. Поэтому все техники *KPII.0* для ораторов,

артистов и атлетов могут быть полезны нам и в нашей ежедневной будничной жизни. Энергия сердца и техники *KPI2.0* могут трансформировать нашу жизнь, подарив нам новую радость, любовь, мир и творчество, где бы мы ни были и что бы мы ни делали.

Иногда мне доставляет огромное удовольствие беспричинное излучение сильных потоков энергии сердца в окружающее меня пространство. Это совершенствует самоисцеление и просто хорошо как практика работы с энергией. Было много случаев, когда я без цели посылал интенсивные заряды энергии всему в поле моего восприятия. Это могло случиться, например, в торговом зале универсама, в очереди в кассу в банке или в аэропорту. Все это — наша сцена, и вы можете наполнить эту сцену энергией вашего сердца, вашей любовью. Помимо всего прочего, когда вы посылаете всем любовь, вы и сами начинаете себя лучше чувствовать. И когда вы общаетесь с людьми, вы не можете не заметить, что им тоже становится лучше.

Энергия никогда не тратится впустую; она всегда выполняет какую-то работу. Мы можем далеко не в полной мере представлять, что приносит миру наша практика, но мы можем быть уверены в том, что излучаемая нами энергия творит чудеса. И всем, кто этим занимается, это приносит огромное удовлетворение.

Глава 14

ИСЦЕЛЕНИЕ ВНЕ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

Секрет семени — в аромате цветка.

Майкл Пиндер

Через пространство

Когда мы исцеляем кого-либо, не касаясь, — не важно, в полуметре от нас этот человек или на другом конце комнаты, — мы исцеляем через пространство. Но как далеко мы можем в этом зайти? Какие пространственные ограничения существуют для исцеления методом *KPI2.0*?

Мы пока еще не знаем, способен ли кто-нибудь на Земле исцелить астронавта на Луне или колониста на Марсе, но лично я не вижу причин, по которым это было бы невозможно. Опыт подсказывает мне, что практикующий *Квантовое Прикосновение* и исцеляемый им человек могут быть в любых местах этой планеты — и все равно это сработает. Именно так мы узнали, что исцеление методом *KPI2.0* происходит не благодаря действию электромагнитных волн, поскольку целительный эффект не уменьшается в геометрической прогрессии с увеличением расстояния, как это происходит в случае световых и радиоволн. Я работал методом *KPI2.0* со звонившими в студию, когда я был гостем одного радишоу, и они подтвердили, что это работает.

Крис: Некоторые из моих самых чудесных связанных с *KPI2.0* переживаний имели место тогда, когда я работал на расстоянии. Я пытался исцелить боль одного человека по телефону, и через пару минут этот человек сказал, что от боли не осталось и следа. Как-то я участвовал в проводимой по *Skype* телеконференции с несколькими участниками *KPI*-семинара. Видеотрансляции не было, зато окошко каждого участника на экране моего компьютера воспринималось мной как двусторонний туннель, или *кратовая нора*. Когда надо было посылать кому-либо энергию сердца, я сосредоточивался на окошке этого человека и ощущал, как от меня к нему исходит энергия. Когда была моя очередь принимать энергию сердца от группы, я без труда смог представить поток энергии, идущий ко мне из всех окон, открытых на экране моего компьютера.

Самое большое расстояние, на котором я когда-либо работал, — 8 200 миль (13300 км); это был проводимый по *Skype* сеанс между мной, в Аризоне, и моей коллегой в Бахрейне. Она попросила меня поработать с болью в спине, и я сосредоточивался на этой задаче около минуты, пока нас не разъединили. На следующий день, к моему величайшему изумлению, она сообщила мне, что все получилось! Даже если это был эффект плацебо (в чем меня настойчиво пытался убедить мой внутренний скептик), в любом случае результат порадовал. По мере обретения опыта я уже не сомневаюсь в грядущих результатах, потому меня больше удивляет уже не их присутствие, а их отсутствие.

Через время

Что есть время? В астрономии время и пространство сливаются. Чем дальше мы заглядываем в пространство и просто так, и с помощью телескопов, тем более глубокое прошлое мы видим. Мы видим Солнце, каким оно было восемь с половиной минут назад, а центр Млечного Пути таким, каким

он был 27 000 лет тому назад. А телескоп «Хаббл» видит космические объекты такими, какими они были миллионы лет назад.

В физике Эйнштейна время относительно, зависит от скорости и точки зрения и может рассматриваться как четвертое пространственно-временное измерение. В соответствии с одной из физических теорий, *теорией струн*, время — это всего лишь одно из множества измерений. У физиков нет единого мнения ни о том, чем является время, ни о том, движется ли оно постоянно вперед, и даже о том, возможны ли теоретически путешествия во времени или нет. Некоторые люди утверждают, что время — это всего лишь стойкая иллюзия и в реальности его не существует, — однако это не более чем взгляд меньшинства. Хотя путешествия во времени — это тема преимущественно научной фантастики, я хотел бы рассказать вам о некоторых возможностях практического применения техник *Квантового Прикосновения 2.0*, невзирая на время.

Исцеление прошлого

Исцеление недугов в настоящем может быть очень результативно. Однако многие проблемы настоящего нередко корнями своими уходят в далекое прошлое. И иногда мы не в состоянии исцелить недуг настоящего, пока не разберемся с тем, что породило его в прошлом. Не так давно я просил людей рассказывать мне о таких периодах в своей жизни, когда они переживали травмирующие события или перемены, — то есть о том, что могло быть источником их проблем в настоящем. И затем посылал энергию сердца их прошлому «я» в каждом из тех прошлых возрастов, при этом нередко визуализируя более благополучные и радостные варианты пережитых ими событий.

Вот несколько примеров исцеления методом *КП2.0*, имевшего место не только невзирая на время и пространство, но и на виды существ.

Исцеление неприкаянного котенка

Около полугода назад я взял домой с улицы черно-белого котенка, которого назвал Диви. Казалось, что Диви все время чего-то очень не хватает. Она была милой кошечкой, но постоянно вопила и ползала по мне. Еще она начинала очень тревожно себя вести, когда я куда-либо уходил. Такое поведение продолжалось и после того, как ей исполнилось полгода, — тогда я почувствовал, что больше так продолжаться не может.

Решение проблемы пришло ко мне неожиданно, когда я сидел в кафе с другом Чарльзом. Чарльз считал: чтобы исцелиться от прошлых болезненных переживаний, он должен постоянно, бесконечно их перепроживать. Я предположил, что восстановление прошлого может быть полезно как навык и в какой-то момент он так или иначе должен будет привнести исцеление в прошлое. Это просто пришло ко мне как некое вдохновение — и действительно, почему бы не исцелить мою кошку в ее прошлом?

В следующие несколько минут прямо там, в кафе, я вошел в состояние глубокой медитации и представил Диви еще совсем крошечным котенком рядом с ее матерью. В следующей увиденной мною картине ее кормили из бутылочки. «Это совсем не то, что тебе нужно», — сказал я в медитации. А затем представил, что беру ее на руки и возвращаю обратно матери-кошке. И мать, и Диви были просто счастливы. Пока Диви проходила период радостного вскармливания, я направлял огромное количество энергии сердца в ее заново устроенное прошлое.

К моему изумлению, когда я вернулся из кафе домой, Диви спокойно сидела в другом конце комнаты, в то время как я устроился на диване. Примерно час спустя она забралась ко мне на диван, но на меня не полезла, а села примерно в полутора метрах в стороне. Еще через час киска улеглась спать, прислонившись к моей ноге. С того вечера она стала вполне счастливой, спокойной и независимой кошкой и больше ни разу не возвращалась к своему старому, неприкаянному поведению.

Каково же наше прошлое: застывшее и окончательно определенное — или текучее и готовое к изменениям? На эти вопросы нам еще только предстоит ответить. Я, разумеется, не считаю, что направление энергии в прошлое позволит нам разделаться с большинством наших проблем, но в некоторых случаях это определенно может помочь.

Исцеление младенца

Есть одна замечательная книга — «Концепция континуума», написанная Джин Лидлофф. Автор задалась вопросом: почему бразильские дети, выросшие в примитивном, обитающем в джунглях обществе, очень хорошо ведут себя по сравнению с детьми, выросшими в условиях цивилизации? Младенцы не устраивают концертов, не режут без остановки, не выпендриваются только для того, чтобы привлечь к себе внимание, не бьют других детей и т. п. Еще она заметила, что их родители выносливы, без жалоб справляются с разного рода физическими трудностями и всегда находятся в приподнятом настроении. Лидлофф обратила внимание на то, что этих детей постоянно держали на

руках и в первый год жизни ни на шаг от них не отходили. Она выдвинула идею, что в этот период между детьми и родителями, особенно матерями, происходит некий энергообмен.

Собрано много исследовательских данных, говорящих о том, что лишенные физических ласк младенцы могут страдать от неврологических расстройств, что может быть причиной абнормального и вызывающего антисоциального поведения с далеко идущими для общества последствиями. Кто из нас в детстве получал достаточно любви, выраженной прикосновениями? Может быть, наше общество впало в столь сильную зависимость от материальных благ потому, что ему нужен какой-то заменитель недополученных в младенчестве физических ласк?

На моих семинарах по *Квантовому Прикосновению 2.0* я учу следующей технике, помогающей исцелить младенческую потребность в прикосновениях направлением энергии в прошлое исцеляемого.

Сядьте напротив вашего друга или клиента — того человека, которому вы хотите помочь. В уме представьте, что вы падаете назад. Это способ показать вашему подсознанию, что вы возвращаетесь назад во времени. Вернитесь в то время, когда исцеляемый вами человек был младенцем. Представьте, что вы держите его или ее на руках. Многие из использующих эту технику предпочитают держать руки перед собой так, как будто у них на руках действительно находится ребенок. Взяв ребенка на руки, направьте на него энергию сердца с намерением передать ему любовь и восполнить столь необходимые ему прикосновения. Направляйте младенцу любовь 10–15 минут.

Эта очень простая техника может быть невероятно эффективной и очень нравится всем участникам моих семинаров. В ходе сеанса могут происходить всплески сильных эмоций, и многие исцеляемые были бы благодарны вам, если бы смогли найти рядом коробку салфеток, чтобы смахнуть слезы.

Четыре минуты на обретение отца (рассказ Криса)

Когда я во второй раз проходил семинар Роберта по *KП2.0*, мы практиковали технику «младенец-на-руках» в группах по три человека в каждой. Я был в группе с двумя женщинами — одна была среднего возраста, а другая, возможно, лет двадцати. Работали мы так: двое всего четыре минуты держали ребенка третьего участника, затем мы менялись ролями до тех пор, пока все три ребенка не побывали в объятиях. Через двенадцать минут все закончили, и класс собрался, чтобы все могли поделиться своими переживаниями.

Первой подняла руку молодая женщина из моей группы: «Я не знала отца; я даже ни разу не видела его. Поэтому до сегодняшнего дня я всегда чувствовала его отсутствие. Я ощущала энергетический вклад Линн [другая женщина из нашей группы]... и еще была мужская энергия от Криса, державшего младенца-меня... переживание было очень интенсивным. Это был глубочайший опыт! Во мне были физические ощущения, которых я никогда раньше не испытывала, и в моем понимании — как бы это лучше сказать — я ощущала себя так, как будто отец рядом».

Вечером того же дня она опять потянула руку, прося слова: «Знаете, я все пытаюсь определить, что же я чувствую, и вот что я только что поняла: нет ничего, что было бы не так! Это новое ощущение, просто сидеть здесь, чувствуя, что ничего неправильного не произошло. Это НАСТОЛЬКО отличается от всего, что я раньше знала! Это на самом деле ни с чем не сравнимое переживание! Я очень серьезно это воспринимаю. Это очень непривычно! И мне это очень нравится! Раньше я все время искала чего-то, что прошло. Но теперь я поняла, что искать нечего — все есть!»

Мне самым удивительным показалось то, что с ней произошло нечто, меняющее всю ее жизнь, — исцеление одного из самых скрытых импринтов — и потребовался для этого всего лишь единственный четырехминутный сеанс. Всего четыре минуты! И в этом не было ничего личного, что зависело бы от меня или от Линн. Просто мы были там — и техники *KП2.0* подтвердили свою эффективность. И я представил, как здорово было бы, если бы открылись офисы, где каждый желающий мог бы пройти *KП*-сеанс «ребенок-на-руках», или даже киоски в супермаркетах, в которых, скажем, мужчина и женщина предлагали бы людям испытать на себе всего лишь одну эту технику. Четыре-пять минут на каждую беспокоящую человека проблему — на то, чтобы трансформировать чью-либо жизнь. Действительно, почему бы не попробовать?

Скольжение по линейке времени

Автор следующего «приложения» — Ким Лучау, *KП2.0*-инструктор с Гавайев. Представьте свою жизнь или жизнь человека, с которым вы работаете, как линейку значимых дат. Представьте ее как канатную дорогу, по которой вы можете моментально скользить вперед и назад. На этой канатной дороге есть «остановки» в настоящем, в прошлом или будущем. Самые удаленные от нас точки — одна до зачатия и одна там, где ваша жизнь уже закончилась. Из генерированной вами энергии сердца создайте плотный шар и перемещайтесь вперед и назад по линейке событий вашей жизни, заполняя каждый момент — в том числе все периоды травм и неопределенности — энергией целостности и любви.

Исцеление будущего

Когда мне предстоит нечто важное, я направляю энергию в мое будущее — себе и тем, с кем я должен встретиться. Хотя я не могу точно указать на результаты этой практики, но, по-видимому, это увеличивает вероятность некоторых событий и подготавливает сцену для удивительных переживаний, когда я нахожусь в особом состоянии, в котором чувствую невероятную уверенность, все мои действия отличаются мастерством и я просто плыву в потоке.

Точно так же, если кому-то, кого вы любите, что-то предстоит (музыкальное выступление, спортивное состязание, доклад, интервью с работодателем и т. д.) и он с тревогой ожидает этого события, ему наверняка поможет энергия вашего сердца, направленная на достижение им спокойного состояния в настоящем. И не только: вы можете послать энергию сердца его будущему «я» и людям, в чьем обществе он будет находиться. Эта энергия поможет сгладить все острые углы, углубить ваше понимание ситуации и сделать максимально эффективными ваши действия, что положительно повлияет на результаты будущего мероприятия.

Ближе к началу этой главы мы задавались вопросом, какие расстояния может преодолевать энергия практикующих *Квантовое Прикосновение 2.0*. Теперь то же самое мы можем спросить про время. Как далеко назад в прошлое или вперед в будущее может зайти практикующий в своей работе с энергией? Если наша энергия сердца может коснуться чьей-то жизни, несмотря на разделяющие вас несколько дней, лет или десятилетий и несмотря на отделяющие вас друг от друга несколько тысяч километров, то какие дальнейшие перспективы могут быть у работы во времени и пространстве? Можем ли мы посылать кому-либо любовь и энергию в момент его зачатия или в тот момент в будущем, когда человек будет делать свой последний вздох? Возможно ли, используя техники *KPI2.0*, исцелять наших уже умерших предков? Или посылать энергию и любовь нашим еще не рожденным потомкам?

Можем ли мы пойти еще дальше и в воображении создать человечеству альтернативное прошлое и будущее, основанное на сострадании, без стоящих у власти психопатов и социопатов, без войн, без страха, без жажды наживы? Можем ли мы затем сделать следующий шаг и наполнить это видение энергией, чтобы исцелить и радикальным образом изменить наше настоящее?

Забираясь еще дальше в пространственно-временных измерениях, можем ли мы направить энергию на 13,75 миллиона световых лет назад, в момент Большого взрыва, и повлиять не только на нашу судьбу, но и на судьбу всей Вселенной? Нам неизвестно, есть ли границы возможного.

Исцеление без пространственно-временных ограничений! Используйте эту информацию, чтобы творить. Создавайте новые техники. Экспериментируйте. Не колеблясь, используйте энергию сердца для позитивного воздействия на события и исцеление травм в прошлом или для позитивного воздействия на события и минимизацию травм или избегания травмирующих ситуаций в будущем. Обыгрывайте все возможности. Сообщайте нам о ваших открытиях. Мы и вправду не знаем, где предел того, что возможно!

Глава 15

РАБОТА НАД МНОЖЕСТВОМ ЗАДАЧ ОДНОВРЕМЕННО

Нелокальность для физиков — то же самое, что высшее единство всего сущего для мистика.

Эдгар Митчелл, пилот, инженер, космонавт

Когда я обнаружил, что могу исцелять на расстоянии намного быстрее и более эффективно, чем прежде, мне стало любопытно узнать, смогу ли я работать с несколькими недугами одновременно. Лучшим способом проверить это для меня была попытка одновременного выравнивания передней части бедер задней части бедер и костей затылочного выступа. Происходящие в этих частях тела изменения очень легко измерить, что позволяло мне сразу понять, насколько успешными были мои действия.

Я несколько раз попробовал осуществить задуманное и быстро убедился в том, что не способен удерживать достаточно четкое намерение, необходимое, чтобы работать со всеми тремя частями одновременно. Я прекрасно справлялся с чем-то одним. Но когда я пытался выровнять сразу три части тела, ничего не происходило. Тогда я решил поискать какой-нибудь другой способ это осуществить.

Мне в голову пришла мысль, что я могу направлять энергию на символ, представляющий одновременное изменение положения всех трех костей. В любом случае, символы — это всего лишь знаки, представляющие те или иные, простые или сложные концепции. Где я мог бы взять такие символы? Ответ оказался очень простым: я могу их придумать! Итак, я взял лист бумаги, нарисовал на

нем завитушку и со всей решительностью определил для себя ее значение: «одновременное выравнивание всех трех частей».

Несколько минут спустя ко мне подошел один мой друг. Я спросил его, не могу ли я проверить его осанку и провести короткий сеанс исцеления. Как почти у всех людей, его бедра и кости затылочного выступа были под разными углами искривлены. В тот раз, вместо того чтобы сосредоточиваться на теле в интересующих меня областях, я смотрел в пространство, в противоположную от исцеляемого друга сторону. Я качественно представил витающий передо мною в воздухе символ и, сосредоточившись на нем с открытыми глазами, стал накачивать его энергией.

Всего через пару секунд мой друг с удивлением в голосе произнес: «Что ты там такое делаешь? У меня внутри все движется!» Ага! Значит, сработало! С тех пор ни разу не случилось, чтобы, работая с символами, я не добивался результатов. Я представил эту технику на семинаре моим ученикам, и теперь, прибегая к ней, они всегда достигают успеха.

Символы и иконки

Мы пользуемся символами постоянно, обозначая ими организации, идеи, процессы, свойства, вещи и объекты. На ум приходят религиозные символы и символы политических партий, логотипы компаний, символы для женщин и мужчин на дверях туалетов, дорожные знаки с изображениями велосипедов, инвалидных кресел и пешеходов, символ «подлежит переработке» на упаковках и многие другие. Цифры, слова (произнесенные или написанные), торговые марки (названия компаний и моделей) — это тоже символы, хотя здесь нас больше интересуют символы графические. Сейчас количество используемых символов исчисляется, вероятно, миллионами.

Когда я рассказал моему другу и соавтору Крису о том, как создаю и использую символы для исцеления сразу нескольких недугов и исправления сразу нескольких костей, он сказал: «А, ты хочешь сказать, что используешь *иконки!*» Ага, еще одна находка! Люблю, когда с помощью Криса меня посещают инсайты, подобные этому. Иконки — это символы, которыми мы пользуемся для запуска какого-нибудь процесса, чтобы что-то совершить. Мы постоянно нажимаем на иконки на экранах наших компьютеров или смартфонов. Когда вы кликаете на небольшой символ-картинку мышью или пальцем, программа-сценарий запускается и автоматически выполняет какую-либо сложную задачу или несколько задач. А ведь именно этим я и занимался, когда выпрямлял три части тела одновременно! С помощью иконок — простых символов, которые мы сами создаем и значение которых мы сами определяем, — мы можем использовать энергию сердца, чтобы запускать программы с множеством сценариев и делать множество вещей.

Создание простой иконки

Хорошая иконка проста и уникальна. Она достаточно проста, что позволяет ее легко запомнить, но не похожа на что-либо, что вы уже могли видеть.

Некоторые люди могут подумать о наборе сценариев, закрыть глаза и сразу увидеть уже готовую иконку. Но такие люди редки и встречаются не часто. Большинству иконки приходится *создавать*. Вот метод, как это можно сделать.

Прежде всего определите функцию вашей иконки.

Как она должна использовать энергию сердца в соответствии с вашим желанием?

Будет ли это какое-то физическое изменение в теле?

Или ослабление боли?

Или позитивный сдвиг в плане здоровья и увеличение жизненных сил?

Или служащее исцелению изменение в восприятии человеком реальности?

Начиная осваивать какой-либо новый навык, не пытайтесь тут же браться за самые трудные задачи. Только что вставших на горные лыжи никогда не направляют на склон для продвинутых горнолыжников. Сначала докажите себе, что это работает, используя иконки, запускающие лишь несколько относительно простых, связанных с этими иконками сценариев. Ваши действия могут потребовать от вас слишком большого напряжения сил, если вы с самого начала возьметесь за слишком сложную задачу или будете пытаться делать слишком много вещей одновременно. Поэтому, может быть, вы даже захотите начать с иконки, представляющей какое-либо одно простое задание.

Закройте глаза и расслабьтесь. В данном случае можно вообразить пребывание в Десятой чакре (как мы будем делать это в 17-й главе, изменяя убеждения) примерно в 60 см над макушкой головы — из этой позиции попросите иконку для желаемого процесса. Попросите простую графическую иконку из Десятой чакры и не напрягаясь, без усилий позвольте этой информации опуститься вниз в Шестую чакру у вас между бровей. Позвольте образам у вас в уме меняться и варьировать, пока вы не увидите устраивающую вас иконку.

Так как иконка — работа вашего воображения, она может обладать качествами сновидческих образов, которые исчезают, как только человек открывает глаза. Поэтому, прежде чем вы попытаетесь зарисовать вашу иконку, вы можете два-три раза обвести в воздухе ее контуры и уже после этого нарисовать ее на бумаге или в позволяющей рисовать компьютерной программе. Или, если у вас хорошая визуальная память, вы можете просто визуализировать ее парящей перед вами в воздухе.

Не беспокойтесь, если ваша иконка внешне не безупречна. Она может эволюционировать. Дизайн иконок компьютерных программ часто немного изменяют, чтобы они лучше выглядели. Иконка со старой буквой W запускала программу *Microsoft Word* так же хорошо, как недавние версии, просто иконки нового дизайна кому-то покажутся привлекательнее, чем старые. Свободно изменяйте и совершенствуйте дизайн ваших иконок и останавливайтесь на том, который вам в данный момент больше всего нравится. Вы также можете использовать иконки других практикующих, если они вам подходят.

Ваша иконка может отражать связанную с ней задачу или быть просто абстрактным символом. На самом деле, даже глядя на часть тела напрямую или представляя ее внутреннюю структуру или физиологию, вы уже используете иконку, так как любое наше восприятие — это символическая репрезентация в мозге, независимо от того, почувствовано это или создано. Иконка просто переносит этот символизм на более высокий уровень. Иконка — это всего лишь более абстрактная, продуманная и усовершенствованная репрезентация в нашем мозге, когда один символ может представлять много вещей, отношений и процессов.

Подходите к этому творчески, и пусть создание иконок доставляет вам радость. Важный аспект создания иконок — это то, что вы внутренне связываете значение и ваше намерение с образом.

Активация и использование иконки

Если у вас уже есть иконка и вам точно известно, что она значит, просто направьте на нее заряженную намерением энергию сердца. И ваша энергия сердца, работая через разум тела и разум Вселенной, поможет исцелению и изменению.

Вы можете использовать иконки для работы над всеми системами организма, для помощи в изменении убеждений и, по большому счету, для достижения всего, что подсказывает вам ваша фантазия. Так как мы не знаем, где границы возможного, мы можем позволить себе творить и экспериментировать с любыми новыми идеями.

Мультисенсорные иконки

В самом начале работы с иконками я рисовал простые линейные фигуры на небольших листках бумаги, которые мог положить в карман или повесить на стену. Иногда я быстро набрасывал иконку на листке для однократного использования и впоследствии выбрасывал. Позже я рисовал иконки на компьютере или планшете, черной цифровой кистью на белом фоне, а потом распечатывал их или по мере необходимости выводил на экран. Написанное под каждой иконкой название помогало мне запоминать, что каждая иконка представляет. Такие простые графические иконки прекрасно работали, и я все еще использую некоторые из них — в моем офисе несколько иконок прикреплено к информационному стенду.

Но зачем ограничиваться только черно-белыми фигурами из простых линий на плоской поверхности? Ведь это могут быть и объемные трехмерные формы. И двумерные, и трехмерные иконки могут двигаться, как в меню телефона или компьютерных играх. Иконки могут светиться, переливаться, двигаться, крутиться или вращаться. Они могут включать цифры и напечатанные слова. Они могут состоять из образов внутри образов. Они могут быть в любом удобном вам изобразительном стиле или в любом стиле, который вы сами придумали.

И почему иконки должны быть частью исключительного визуального поля? Иконки могут обращаться к любым другим чувствам. Иконки могут обладать массой и движущим моментом, текстурой и внутренними чувствами, у них может быть запах и даже вкус. Иконки также могут быть связаны с эмоциями, например с радостью или утешением.

Составной частью иконки может быть все, что можно почувствовать или ощутить. На самом деле иконка совсем не обязана быть чем-то визуальным и может целиком состоять из других наших чувств.

Если иконка символизирует ваше намерение, то какая бы она ни была, какую бы иконку вам ни подсказало ваше воображение, она будет работать. Различные иконки могут быть в разных форматах, стилях, с разными наборами чувств. Пусть они доставляют вам радость. Однако стоит помнить, что замысловатая иконка — это не главное. Мы просто создаем яркий символ, передающий наше намерение, — нечто, на чем мы можем сосредоточить усиленную дыханием энергию сердца. И может быть, чем проще будут ваши иконки, тем лучше.

Временные иконки и энергетические шары

Мы уже знаем, что с практикой три этапа направления энергии превращаются в одно плавно и без усилий совершаемое автоматическое действие. Это же происходит с тремя предшествующими этому шагами: *определением намерения, созданием иконки и наполнением ее энергией*. После пары лет практики у меня теперь уходит всего секунда или две на то, чтобы увидеть необходимость, определить намерение, создать иконку и начать накачивать ее энергией сердца. И уже несколько мгновений спустя могут появиться первые результаты. Все может быть очень быстро!

Теперь я уже не так часто, как раньше, обращаюсь к моей библиотеке уже готовых иконок. Вместо этого я создаю простую временную иконку для сиюминутного использования. Так я не трачу лишние силы на создание и содержание библиотеки иконок, развешанных у меня на стене, сохраненных в компьютере или в памяти, и мне не требуется времени, чтобы их оттуда доставать. Мы не обязаны создавать огромные публичные библиотеки иконок, которыми все пользуются в тишине библиотечных залов. Мы можем просто создать подходящую иконку, использовать ее и продолжить наш путь. В следующий раз, когда нам понадобится иконка, мы можем создать новую, более подходящую текущему моменту.

Одна из моих любимых временных иконок практически для любой ситуации — энергетический шар. Я представляю парящий прямо передо мной в воздухе светящийся шар энергии. У него может быть цвет, звук, запах, вкус, вес, текстура, по нему могут пробегать искры, он может вращаться, все больше ускоряясь, излучать эмоции и так далее — он может обладать любыми подходящими ситуации качествами. Я нахожу полезным думать о моем энергетическом шаре как о полом пузыре или воздушном шарике. Когда шар превращается в выразительную иконку — а происходит это довольно быстро, — я помещаю в него намерение, с которым собираюсь работать. Затем я направляю в энергетический шар усиливаемую дыханием энергию сердца.



Иконка «энергетический шар»

Внешне это выглядит так, будто я, глубоко дыша, смотрю в некое пустое пространство у себя перед глазами. Однако у меня внутри в это время происходит нечто большее. Причем результаты исцеления могут проявляться немедленно. Начинающие практиковать исцеление с помощью иконок нередко очень удивляются, когда видят, насколько это легко и просто. Кто знал или мог вообразить, что мы всегда этими способностями обладали и они были доступны нам в любое время? Вероятно, многие смутно догадывались о том, что нечто подобное нам по силам, и вот теперь у нас есть прямой, надежный и практичный способ активировать и использовать эти способности так, чтобы получать стабильно повторяемые результаты.

Подпрограммы

Мы не знаем, как работает исцеление с помощью иконок, — впрочем, точно так же мы не знаем, как работают другие техники *Квантового Прикосновения 2.0*. И тем не менее мы каждый день становимся свидетелями того, насколько надежно они работают, позволяя добиться стабильных результатов даже скептикам, которые об этих техниках только узнали и применяют впервые.

Наша рабочая модель основывается на том, что Вселенная разумна, если мы относимся к ней как к разумной, и откликается на наши намерения, если они выражены посредством усиленной дыханием энергии сердца. Может быть, Вселенная — это обладающее сознанием существо, любящая и разумная энергия. Или, быть может, это огромный искусственный разум или почти бесконечное компьютерное моделирование — есть и такие предположения. Но чем бы ни являлась Вселенная, мы видим, что наши внутренние, невысказанные вслух намерения, представленные воображенными нами иконками и направляемые переживаемым нами глубоко внутри потоком любви и энергии сердца, неким образом принимаются, понимаются и превращаются в воздействующие на окружающий мир процессы с измеримыми результатами.

Некоторые из первых практиковавших *Квантовое Прикосновение 2.0* начали добавлять к своим намерениям и иконкам уточняющие обстоятельства, выражая не только стоящую перед энергией задачу, но также где, как, когда и т. д. это должно осуществиться. Например, я стал часто добавлять оговорку, предписывавшую энергии работать над *всеми известными и неизвестными проблемами и структурами, связанными с исцеляемым недугом*. Другие практикующие выражали это в словах или имели это в виду, чтобы в соответствии с их намерением исцеление происходило *способом, подразумевающим наивысшее благо всех существ*. Так, Ким Лучау, инструктор *КП2.0* с Гавайев, учит в своих группах посылать энергию *в бесконечность и за ее пределы* — настолько далеко в будущее, насколько это необходимо для решаемой задачи. Однажды она проделала это с иконкой «энергетический вихрь» с намерением защитить свой огород от вездесущих диких кур острова Кауаи. Прошло уже много лет, а изгнанные ею куры больше ни разу не возвращались!

Предположу, что адвокат или проектировщик провели бы много увлекательных часов, дополняя свои иконки все более сложными оговорками и уточняющими распоряжениями. Но как бы то ни было, добавление нескольких простых условий действительно помогает сделать ваше намерение четким и ясным.

Оригинальную точку зрения, помогающую понять роль дополнительных условий и уточнений, предложил Крис: **если *КП2.0* метафорически сравнить с новой операционной системой человека, тогда намерения и иконки подобны программам, а снабжение их энергией сердца подобно запуску этих программ.**

В рамках этой метафоры определение намерения и создание иконки подобно программированию компьютера. А придаваемые намерениям и иконкам дополнительные условия и уточнения — это подпрограммы, являющиеся отдельными программными компонентами главной программы. Запущенная в операционной системе компьютерная программа может состоять из многих подпрограмм, каждая из этих подпрограмм может состоять из еще большего числа подпрограмм, и так далее.

Таким образом, скажем, если вы создаете иконку для определенного целительного намерения, вы можете включить в нее подпрограмму или под-иконку, которая будет включать все ваши обычные условия или уточняющие подпрограммы: «достижение наивысшего блага», «воздействие на все известные и неизвестные аспекты» и т. д. Помимо этого, вы можете включить в иконку подпрограмму или иконку, уточняющую сроки и длительность энергетического воздействия, — например, нечто вроде «по выходным дням на протяжении всего следующего месяца» или «с этого момента и вплоть до нашей следующей встречи». Или, вероятно, вы захотите включить условную подпрограмму, подразумевающую, что нечто должно случиться, *если* выполняется определенное условие. Или определить намерение некоторой последовательности событий, когда завершение одного процесса подразумевает запуск следующего.

Как видите, ваши запущенные энергией сердца и воздействующие на реальность программы-намерения могут быть более продуманными и искусными. И тем не менее не стоит слишком беспокоиться о том, чтобы все делать правильно. Не стоит быть чересчур требовательными к себе или бояться, что ваше намерение плохо определено или что дизайн вашей иконки не доработан. Это современные компьютеры не прощают нам ошибок в программировании, Вселенная же всегда готова простить практикующему нечеткие, плохо сформулированные или даже неверные просьбы и намерения. Очевидно, Вселенная не только понимает наши истинные намерения, но и намного лучше, чем мы, знает, как достичь их осуществления. Практика — это не создание новых тревог, беспокойств и стрессов. Практика — это открытие истинного смысла доверия и уверенности. Это новая свобода

действовать и переживать, двигаясь в неизвестных нам прежде направлениях и проникая в недоступные даже нашему воображению области.

Мы все еще исследуем бескрайние возможности иконок и подпрограмм и приглашаем вас принять в этих исследованиях участие. Вообразайте, чего бы вы хотели достичь, и пробуйте это осуществить. Сообщайте нам о ваших открытиях. Наша работа беспредельна.

Глава 16

РАБОТА С МНОЖЕСТВОМ КЛИЕНТОВ ОДНОВРЕМЕННО

Как только наука возьмется за изучение нефизических феноменов, за одно десятилетие будет возможен больший прогресс, чем за все предыдущие столетия ее существования.

Никола Тесла

Если мы можем работать одновременно над множеством *вещей*, что еще в наших силах?

Как насчет того, чтобы одновременно работать с множеством *людей*?

Эта идея пришла мне в голову в Сан-Франциско, когда я выступал перед аудиторией из сотни человек, интересовавшихся новыми подходами к оздоровлению и исцелению. Я уже рассказывал об этом во второй главе книги, но думаю, что это стоит того, чтобы повторить еще раз.

В начале моей презентации я на нескольких участниках продемонстрировал собравшимся, как можно без прикосновения быстро исправить неровность бедер и осанку. Я попросил нескольких присутствующих измерить бедра, чтобы все могли убедиться, что это сработало. А затем, прямо во время моего выступления, решил попробовать нечто совершенно новое.

Я объявил, что хочу посмотреть, возможно ли исправить бедра у всех присутствующих одновременно. Я предложил встать людям, желающим, чтобы их бедра выровняли. Встали почти все. Я быстро прошелся по первому ряду и определил неровность бедер у 7 или 8 человек, чтобы в завершение подтвердить результат. У всех бедра были сильно смещены. После где-то двадцатисекундного сеанса *Квантового Прикосновения 2.0*, при котором энергия направлялась одновременно на всех желающих, я снова измерил бедра у выбранной мной контрольной группы. У всех бедра выровнялись. Зал удивленно и восторженно загудел. Да я и сам был немало удивлен тем, что это сработало. По окончании выступления ко мне из разных концов аудитории стали подходить люди, рассказывая о том, что в течение тех двадцати секунд, что я посылал в зал энергию сердца с намерением воздействия на всех собравшихся, у них спонтанно прошли симптомы многих беспокоивших их недугов.

Осенью 2012 года я повторил этот неформальный эксперимент еще на трех моих выступлениях в Лос-Анджелесе. К тем лекциям я был уже лучше подготовлен. Я взял с собой инклинометр — прибор с электронным дисплеем, с помощью которого можно измерить наклон бедер в градусах. Еще я принес анкеты, которые раздал всем присутствовавшим. В анкетах было пять граф, в которые можно было вписать пять наиболее интенсивных болей или доставлявших наибольшее беспокойство симптомов. Также там были специальные строки, в которых можно было указать силу боли по десятибалльной шкале до и после группового сеанса исцеления.

С помощью инклинометра мы измеряли наклон бедер десятка присутствовавших сначала до, а затем после того, как я проводил двадцатисекундный сеанс *Квантового Прикосновения 2.0* с намерением исправления наклона бедер. До сеанса наклон бедер составлял, как правило, от 2 до 7 градусов. После двадцатисекундного группового сеанса мы обнаружили, что бедра у всех членов контрольной группы стали ровными. Наклон бедер у членов контрольной группы после сеанса был от 0 до 1 градуса, то есть в пределах погрешности прибора.

Во второй части всех трех лекций мы проводили более протяженные — от 10 до 12 минут — сеансы *КП2.0*, в ходе которых сосредоточивались на боли и неприятных ощущениях одновременно всех присутствовавших. Сеанс проводил или я сам, или мне помогали несколько прошедших курсы *Квантового Прикосновения 2.0* практикующих. В конце каждой лекции мы собирали вопросники. Хотя некоторые присутствовавшие на лекциях свои листки не сдали, из остальных анкет мы узнали, что состояние 95 % присутствовавших улучшилось. Улучшение было в диапазоне от незначительного облегчения до полного исчезновения боли или неприятных симптомов.

Я с нетерпением жду того времени, когда мы сможем поработать в сотрудничестве с учеными и должным образом протестировать эти способности. То, чем мы занимались, было всего лишь неформальными экспериментами со слишком многими неконтролируемыми факторами. Публикация результатов таким образом проведенных экспериментов в научных журналах невозможна. Участники опыта были заинтересованными волонтерами, и все заранее знали, что предстоит сеанс группового

исцеления. Контрольной группы не было. Некоторые участники не вернули свои анкеты. И перед сеансом я рассказывал о моих удачных собственных опытах и о том, чего я жду от этого эксперимента, поэтому многие были заранее настроены на то, что я смогу им помочь. При этом одна женщина в своей анкете написала, что считала меня продавцом змеиного масла, так что могу предположить, что мои внушения были не всеми восприняты одинаково восторженно.

Тем не менее у всех людей, чей наклон бедер мы измерили, бедра выровнялись. И 95 % присутствовавших сообщили о позитивном воздействии на боль или неприятные ощущения. Были ли это настоящие результаты или эффект плацебо? В моем представлении, если люди хотят думать, что все достигнутые результаты — следствие плацебо-эффекта, в этом нет ничего страшного. Если кто-то считает, что может достичь лучших результатов, я готов в любой день с ним соревноваться — его эффект плацебо против моего эффекта плацебо. Если *Квантовое Прикосновение 2.0* — всего лишь плацебо, то это самое сильное плацебо на всем белом свете!

Групповая работа: техника

Когда вы одновременно работаете с большой или не очень большой группой, вначале осмотритесь. Окиньте взглядом всех, кого вы хотите включить в ваш сеанс исцеления. Не спешите, вы должны почувствовать связь с каждым из присутствующих. Теперь с открытыми или закрытыми глазами представьте, что все исцеляемые сливаются вместе в одного человека-символ. Это позволит вам работать только с одним образом (иконкой). Направляйте энергию сердца, усиленную дыханием и намерением, так, как вы это делаете, работая с любой другой иконкой.

С помощью этой техники вы можете работать над чем угодно! Вы можете сосредоточиться на выравнивании клиновидной кости каждого из присутствующих. Вы можете работать над органами, железами, системами, мышцами, отделами мозга, чакрами каждого члена группы. Настолько это просто.

И дело здесь не во мне. Нельзя сказать, что это моя способность. Если это могу я, значит, это может любой другой человек. Мои ученики на своем собственном опыте поняли, что для них это тоже работает.

Вы можете выполнять эту работу самостоятельно или объединившись с другими практикующими. Работа вместе с другими практикующими нередко более эффективна, так как возрастает вероятность того, что один или несколько направляющих энергию целителей дадут каждому исцеляемому (приемнику энергии) именно то, что ему необходимо.

Помните главное: целитель — тот, кто был болен, практика же только создает и поддерживает поле, позволяющее целителю ускорить свои собственные целительные процессы.

Самое главное

Еще раз повторю: я с восхищением и трепетом думаю о тех человеческих способностях, которые нами еще не открыты. Сколько их еще есть!

То, что мы можем работать одновременно с многими людьми, лишь небольшая часть того, что можно извлечь из этой главы. Самое главное и значимое — это осознание того, что, как человеческие существа, мы обладаем много большей свободой, чем когда-либо могли себе представить, а *Квантовое Прикосновение 2.0* — это один из способов реализации и переживания этой свободы. Никола Тесла обладал редким даром — он мог строить изобретенные им конструкции и испытывать их у себя в уме еще до их физического создания. С помощью техник *КП2.0* любой человек может рождать идеи и быстро испытывать их. Это удивительно, но я все больше убеждаюсь в том, что большинство изобретаемых и испытываемых нами *КП2.0-приложений* наверняка будет работать.

Глава 17

ПРИМЕНЕНИЕ ЭНЕРГИИ: ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ И САМОИДЕНТИФИКАЦИИ

Когда мы совершенно не представляем пределов возможного, само понятие «возможное» должно быть переопределено.

Ричард Гордон

Вероятно, самое сложное из того, что мы можем в себе изменить, — это наши отжившие, мешающие нам жить и ограничивающие нас убеждения. Убеждения определяют наши взгляды; наши взгляды определяют наши мысли и чувства; наши мысли и чувства определяют наш выбор и диктуют

нам наши решения. То есть **наши убеждения определяют наши решения**. Все это превращает изменение коренных убеждений в невероятно привлекательное, но в то же время требующее от нас усилий мероприятие.

Предлагаемое вам приложение для изменения убеждений замечательно тем, что с его помощью можно быстро и без усилий изменить ограничивающие нас убеждения. Для этого нам не понадобятся какие-либо аффирмации или позитивные утверждения. Вместо этого мы будем использовать энергию сердца, чакры и готовых немного нам помочь друзей.

Все может быть сделано очень легко и быстро: каких-то пятнадцать-тридцать минут — и ваши убеждения будут радикальным образом изменены. Правда, вам, скорее всего, потребуется повторить этот процесс — это необходимо для того, чтобы помочь вашим новым убеждениям утвердиться.

Природа инсайта

Случалось ли в вашей жизни такое: вы были на прекрасной лекции, и когда вы возвращаетесь домой, вас спрашивают, понравилась ли вам эта лекция? Вы отвечаете: «Да, это было невероятно, вдохновляюще, просто восхитительно!» Вас спрашивают: «Здорово! И о чем там говорили?» И вдруг оказывается, что почему-то вы не способны об этом рассказать. Вы пытаетесь подобрать нужные слова, но в результате просто сдаетесь и выдаете нечто подобное: «Я не могу выразить то, о чем там говорили. Если вас там не было, вы все равно не поймете».

Как такое могло произойти? Вас так тронула эта лекция и все же вы не можете приблизиться к этой информации настолько, чтобы об этом говорить? Мне нравится такое объяснение этого феномена: наше тело в такие моменты учится, и обучение это происходит на уровне чакр — энергетических центров, известных во многих духовных традициях.

Нетрадиционная теория

Многие люди представляют чакры как *создаваемые нашим телом вихри энергии*. **Мое понимание чакр противоположно этому утверждению. Я считаю, что правильнее говорить о чакрах как об энергетических вихрях, которые создают наше тело!** В моем представлении **именно чакры реальны, и в действительности это тело является иллюзией**. Если придерживаться такой теории чакр, работа с ними может быть более прямым способом изменять что-либо в соответствии с нашими намерениями — у нас появляется возможность исцелять наше тело и нашу жизнь непосредственно.

Прежде чем рассказать вам, как реализовать все это на практике, я хотел бы поговорить о местах расположения и роли семи главных чакр и пяти чакр эзотерических.

Семь основных чакр

- **1-я чакра** — **корневая**, расположена в основании позвоночника. Связана с выживанием и безопасностью.
- **2-я чакра** — **крестцовая**, расположена в области гениталий. Связана с творчеством, проявлениями сексуальности и удовольствием.
- **3-я чакра** — **солнечное сплетение**. Связана с активными действиями в мире и властью, также с проявлениями эмоциональности и чувствительностью.
- **4-я чакра** — **область сердца**. Связана с проявлениями любви, эмоциональной близостью и всеми сердечными проблемами.
- **5-я чакра** — **область горла**. Связана с общением, особенно посредством голоса.
- **6-я** — об этой чакре часто говорят как о **Третьем глазе**. Связана с интуицией и мудростью.
- **7-я чакра** — **теменная**. Источник неограниченного потенциала, дверь в запредельное.

Давайте вернемся к нашему примеру с вдохновляющей лекцией, содержание которой невозможно описать, и подумаем об этом в связи с движением информации по чакрам. Сначала вы принимаете духовную реальность того, что было сказано, через резонанс с Седьмой чакрой. Мудрость сказанного и связанные с этим инсайты могли активизировать вашу Шестую чакру («Третий глаз», между бровями) — так вы поняли всю ценность того, что услышали. Но, очевидно, до Пятой чакры (область горла) эта информация не дошла, что позволило бы вам передать ее другим в процессе общения.

В моем представлении обучение нередко является процессом интеграции информации в энергетических центрах — чакрах. Когда вы действительно что-то очень хорошо знаете, информация интегрируется во все чакры, проходя весь путь от макушки головы (Седьмая чакра) вниз к корневой (Первая чакра). Когда информация полностью интегрирована, идеи могут доставлять удовольствие (Вторая чакра), может даже возникать ощущение безопасности и благополучия (Первая чакра). Когда информация возвращается, поднимаясь по чакрам, вы можете почувствовать создаваемое ею

воодушевление и прилив сил (Третья чакра), у вас проявится способность к близким, интимным отношениям (Четвертая чакра), вы сможете об этом говорить (Пятая чакра), вы сможете постичь всю ее мудрость (Шестая чакра) и почувствовать с ней духовную связь (Седьмая чакра).

Пять эзотерических чакр

Сведения об эзотерических чакрах с Восьмой по Двенадцатую взяты у Лазариса (www.lazaris.com), и я нахожу их значимыми в плане практического использования.

- Восьмая чакра — в 30 см под ступнями ног. Связана с областью осуществимого. Энергетически это та точка, в которой осуществимое превращается в реально проявленное. Эта чакра создает аурическое поле, которое затем создает физическое тело. Энергия из нее течет вовне и вверх, подобно фонтану или пламени у нас под ногами, и постоянно генерирует ауру и физическое тело.

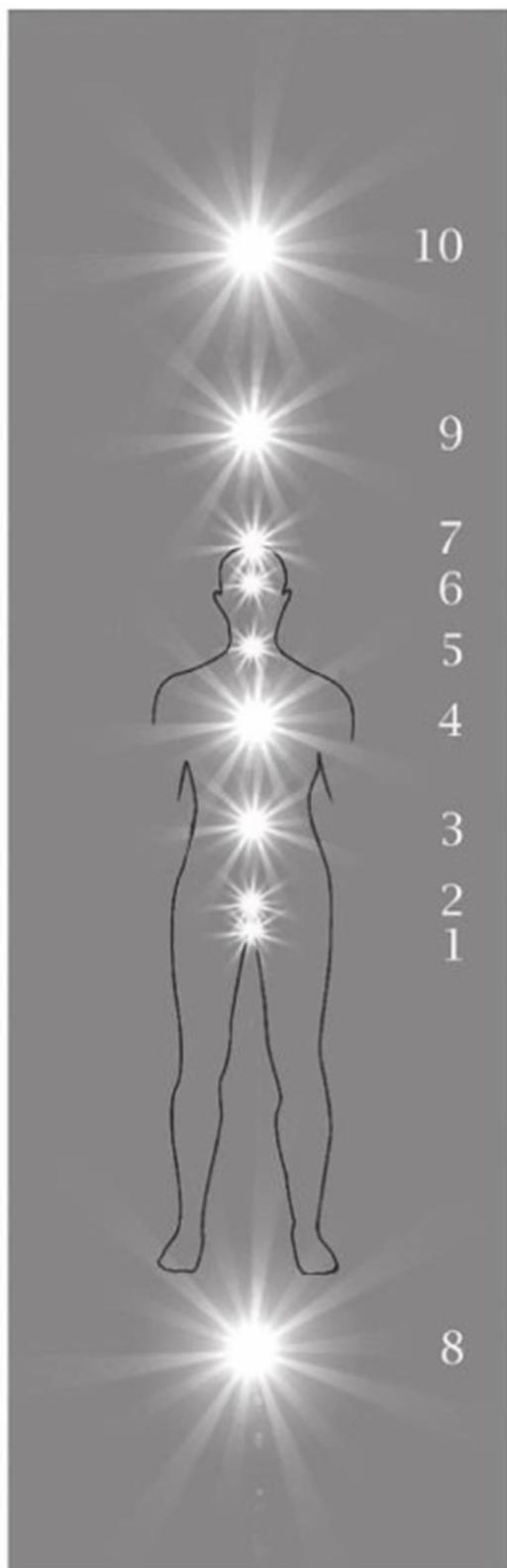
- Девятая чакра — примерно в 30 см над макушкой головы (Седьмой чакрой). Связана с возможностями и причинным планом реальности. Это место обитания энергии Всего, Что Может Случиться. Здесь энергия Всего, Что Может Случиться, проникает на причинный план реальности. Здесь все возможные причины пребывают, прежде чем реализоваться в действительности.

- Десятая чакра — примерно в 30 см над Девятой чакрой и около 60 см над макушкой головы. Эта чакра — место обитания нашего Высшего «Я». Именно здесь в наш физический мир проникают информация, возможности и мудрость из миров вне нашего понимания. Энергия здесь в тысячи раз больше связана с источником, чем мы в нашем обычном состоянии сознания. И хотя нам практически невозможно это понять, но мы можем это почувствовать.

- Одиннадцатая чакра — в 30 см над Десятой чакрой и в 90 см над макушкой головы. Это чакра нашей души или духа.

- Двенадцатая чакра — примерно в 30 см над 11-й и в 120 см над макушкой головы. Эта чакра связана с энергией Бесконечного, Богом/Богиней, Всем Сущим.

С Одиннадцатой и Двенадцатой чакрами мы работать не будем. Для изменения убеждений и образа себя нам необходима энергия Восьмой, Девятой и Десятой чакр. Об этих трех энергетических центрах мало кто знает, и практически ни один целитель с ними не работает. Тем не менее это важнейшие энергетические центры, прекрасно подходящие для решения наших задач, так как пребывая в Десятой чакре мы будем собирать информацию, возможности и мудрость высшего уровня и интегрировать ее в расположенную ниже Девятую чакру.



Чакры с Первой по Десятую

Использование чакр для изменения убеждений, образа себя и для манифестации желаний

В нашей жизни есть три области, в которых сосредоточено большинство наших забот, — это здоровье, отношения и успех. У каждого из нас есть в этих областях определенные достижения, связанные со знанием и навыками, но нередко также с большими усилиями и борьбой. В тех областях, где у вас больше всего знаний и навыков, все может быть очень легко и реальность больше похожа на сон. В тех областях, достижения в которых требуют борьбы и усилий, реальность будет казаться более реальной, плотной и тяжелой.

Сейчас я расскажу вам о том, как вы можете трансформировать любую беспокоящую вас проблему. Вы будете собирать связанную с вашим Высшим Сознанием невербальную информацию и интегрировать это новое знание в чакры, где она будет легко для вас доступна и вы сможете ее эффективно использовать. Когда вы интегрируете получаемую от Высшего «Я» информацию, она может изменить и ваши убеждения, и ваше отношение к любой беспокоящей вас проблеме.

Нередко проблемы возникают, когда мы пытаемся изменить себя и стать другими — такими, какими никогда не были раньше. Одна из причин в том, что в большинстве случаев у нас нет ни образа себя в этом новом для нас состоянии, ни неформального понимания самого этого нового состояния. В практическом смысле мы просто не знаем, как быть кем-то другим, отличным от нас самих. Здесь нам и понадобится умение работать с Десятой чакрой.

Насколько мне известно, Десятая чакра — это то место, в котором мы можем общаться с нашим Высшим Сознанием, хотя общение это происходит в форме, недоступной нашему пониманию. В Десятой чакре нам открываются мудрость и возможности, но язык, на котором они нам передаются, нам не известен. Так и должно быть — наше Высшее «Я» говорит совсем на другом языке. И все же послания Высшего «Я» могут быть доступны нам на уровне наших чувств.

Выполняя предлагаемое упражнение, вы освоите технику проникновения в Десятую чакру, где можете получить информацию от Высшего «Я» и научитесь интегрировать ее в чакры, где она станет вам доступна. Вы можете практиковать эту технику в одиночку или совместно с одним или несколькими практикующими, которые вам помогут. Я все же рекомендую работать с этой техникой в компании с другими практикующими — таким образом вы быстрее почувствуете все ее преимущества.

Изменение убеждений и образа себя

Представьте, что вы проникаете в Десятую чакру. Это на две чакры выше макушки головы. Представьте эту область как обширное, раскинувшееся на многие мили вокруг духовное пространство. Представьте захватывающую дух красоту этого пространства. Пребывая в Десятой чакре, задайте вопрос:

В чем сущность (бытия, делания, обладания или убежденности в...) _____ и какие энергии с этим связаны? (Заполните пустую строку.)

Не забывайте: существует три главные области, в которых сосредоточены наши интересы — здоровье, отношения и успех, и для нашей работы мы должны выбрать нечто, принадлежащее одной из этих областей. Выберите проблему, решение которой требует от вас наибольших усилий, или что-то, с чем вам действительно приходится в вашей жизни бороться, и сформулируйте касающийся этой проблемы не содержащий отрицаний вопрос. Если хотите, вы можете задать ваш вопрос три раза, исключительно ради большей уверенности в том, что вы задаете *нужный* вопрос. У вашего Высшего «Я» нет проблем со слухом, однако если вопрос правильно поставлен, повторяя его, вы это почувствуете. Если, повторяя ваш вопрос, вы чувствуете, что он звучит как-то не так, то, вероятно, вам стоит иначе его сформулировать.

Негативных вопросов вроде «В чем сущность отсутствия в моей жизни денег и какие энергии с этим связаны?» лучше избегать. Вместо этого сформулируйте ваш вопрос так: «В чем сущность процветания и какие энергии с этим связаны?» Ориентируйтесь на желаемый результат и формулируйте ваш вопрос вокруг этого.

Вопрос: Когда я оказываюсь в Десятой чакре и задаю вопрос, иногда у меня возникает ощущение каких-то всплесков или проблесков, но чаще всего вообще ничего не происходит. Может быть, я что-то делаю неправильно?

Ответ: Нет, вы все делаете совершенно так, как надо. Все дело в том, что вы и не должны понимать ответ. Эта информация будет открываться вам по мере того, как вы будете интегрировать ее осознание в чакры.

В: Вопрос «В чем сущность (бытия, делания, обладания или убежденности в...) _____ и какие энергии с этим связаны?» кажется мне слишком неопределенным, и я не понимаю, что это значит.

О: Вы и не должны этого понимать. Это работа вашего Высшего Сознания — дать вам информацию в том виде, в котором вы сможете ее интегрировать. На самом деле я считаю, что эта формула «энергия и сущность» является одним из моих самых важных открытий, так как из получаемых ответов, несмотря на то что они невербальны, мы можем извлечь очень большую пользу.

В: Нужно ли тем, кто помогает мне практиковать эту технику, знать о том желании или убеждении, с которым я работаю?

О: Обычно все работает лучше, если вы им об этом не говорите. Благодаря этому они будут только поддерживать, не привнося в процесс свои собственные суждения и ограничивающие убеждения.

Позвольте пузырю информации (которой вы не понимаете) из Десятой чакры опуститься в Девятую чакру, в 30 см над макушкой головы, и начните направлять туда энергию сердца. Если вы работаете вместе с другими людьми, произнесите «девять» и они одновременно с вами направят их энергию сердца в вашу Девятую чакру. Те, кто вам помогает, смотрят на вашу Девятую чакру и посылают свою энергию туда.

Примерно через минуту, когда вам будет удобно и вы будете готовы, опустите пузырек информации Десятой чакры из Девятой в Седьмую чакру и, если вы работаете с помощниками, произнесите «семь». Теперь вы и ваши друзья могут направлять энергию сердца в вашу Седьмую чакру, расположенную в области макушки головы.

В: Почему мы движемся из Десятой чакры в Девятую, а затем сразу в Седьмую, пропуская Восьмую чакру?

О: Переход от информации Высшего «Я» (10-я чакра) к 9-й чакре — чакре бесконечных возможностей — дается легко, и никаких эмоциональных трудностей не возникает. Люди часто говорят, что все возможно. «Возможно ли, что я получу эту работу?» Конечно, возможно. На причинном плане возможно все. Далее перенос пузыря информации в 7-ю чакру — чакру духовного осознания — также никаких эмоциональных проблем нам не создает. А теперь подумайте, что было бы, если бы мы вдруг перенесли эту информацию в 8-ю чакру ниже ступней ног в область *осуществимого*? Это могло бы быть сильнейшим шоком для всей системы. Мы должны все делать постепенно.

Когда вы опять готовы, переместите пузырь в 6-ю чакру и произнесите «шесть» (если работаете с помощниками). Теперь все направляют энергию в область Третьего глаза.

Продолжите все те же действия в чакрах 5, 4, 3, 2 и 1. Произносите номер той чакры, на которой сосредоточиваетесь и в которой в данный момент находится пузырь, чтобы ваши друзья знали, куда направлять энергию сердца. Имейте в виду, что, работая в некоторых чакрах, вы можете потратить больше времени на то, чтобы почувствовать себя готовыми переместиться дальше, чем при работе с другими чакрами. Не торопитесь и делайте все качественно.

После того как вы и ваши возможные помощники завершили работу в 1-й чакре, спросите себя, как теперь чувствуется ваше убеждение или желание. Чувствуется ли оно вами все еще как возможность или уже как осуществимое. Когда я говорю о возможном, я имею в виду *менее* чем пятидесятипроцентную уверенность в том, что это может реализоваться, а когда я говорю об осуществимом, я имею в виду *более* чем пятидесятипроцентную уверенность в том, что это может реализоваться. Если это чувствуется как возможное, когда вы будете готовы, позвольте пузырю информации переместиться в 8-ю чакру, ниже ступней ног, и произнесите «восемь». Теперь все направляют энергию сердца в пузырь, находящийся в 8-й чакре.

Представьте, что 8-я чакра генерирует осуществимость физического тела и физической реальности. Визуализируйте, как направляемая в нее энергия приводит к энергетической вспышке и пламя энергии, подобно фонтану, устремляется вверх во все чакры. Направляя энергию в 8-ю чакру, мы питаем все остальные наши чакры. Это действие помогает интегрировать информацию вашего Высшего «Я» во все остальные чакры, в ваше физическое тело и в вашу жизнь.

Закончив это короткое упражнение, многие сообщают, что их убеждение в том, что они действительно могут быть теми, кем они хотели бы быть, делать то, что они хотели бы делать, или обладать тем, чем они хотели бы обладать, значительно укрепилось. Помню, как одна женщина говорила, что до этого упражнения вероятность, что она когда-либо будет делать то, что она хочет делать, казалась ей равной тысячной доле процента. После выполнения упражнения исполнение ее желания кажется ей совершенно естественным событием. Разумеется, не все меняют свои убеждения на противоположные, но большинство из тех, кто проделал это упражнение, значительно изменили свои убеждения.

Даже если вы избегаете метафизики, само по себе выполнение этого упражнения — мысли о желаемом результате в комбинации с ощущением связанных с чакрами областей тела и пространства над и под телом — помогает вам почувствовать себя комфортно в отношении прежде беспокоивших вас вещей и изменить свои убеждения. Даже если не считать всех остальных эффектов, одно только расширение и укрепление вашего образа себя и вашей веры в себя уже очень положительно повлияет на результаты всех ваших действий.

Краткое повторение техники

Сначала из Десятой чакры вы задаете вопрос: «В чем сущность бытия, делания или обладания _____ (заполните пустую строку)?»

Если ничего не происходит или появляется лишь проблеск чего-то, поместите это в энергетический шар и опустите в Девятую чакру. Направляйте в этот шар энергию сердца, пока не почувствуете, что готовы перейти в Седьмую. Если вам кто-либо помогает, произносите номера чакр «девять», «семь» и так далее, чтобы ваши помощники могли синхронизировать с вами свои действия. Другие помогают, сосредоточивая взгляд на названной чакре и направляя в нее энергию. Когда будете готовы, проделайте все то же самое в 6-й, 5-й, 4-й, 3-й, 2-й и 1-й чакрах.

На этом этапе оцените, как вы относитесь к желаемому. Не чувствуете ли вы, что оно на 50 % или больше воспринимается вами как осуществимое? Если ответ положительный, переместите энергетический шар в Восьмую чакру, скажите «восемь» и направляйте туда энергию вместе с вашими помощниками, пока не почувствуете, что процесс завершен.

В: Должен ли выполняющий упражнение, перемещая пузырь по чакрам, напоминать себе, что в нем находится?

О: Нет. Пузырь содержит информацию независимо от вашего понимания. Психолог мог бы сказать, что это нечто в вашем подсознании и нет никакой необходимости в том, чтобы вы знали это сознательно.

В: Называть номера чакр должен тот, кто получает энергию?

О: Да, и все, кто помогает ему, должны сосредоточиться на названной чакре и посылать в нее энергию.

В: Как выполняющему упражнение понять, что он готов перейти к следующей чакре?

О: Нельзя сказать, что практикующий точно это знает. Он скорее *чувствует*. Если вы посвящаете каждой чакре по пять минут и больше, возможно, вы слишком сильно стараетесь. Расслабьтесь и переходите к следующей чакре. Относитесь к этому легко.

В: Как быть, если мое желание быть, делать или обладать вызывает у меня сильный страх?

О: Иногда наши желания нас пугают. Нередко между восторгом и страхом пролегает очень тонкая линия. Вы удивитесь, насколько легко порой бывает думать, что ваша работа приводит вас в восторг, и вдруг обнаружить, что вам очень страшно. Страх — не та эмоция, которая позволяет человеку легко изменить себя или манифестировать свои желания.

Так что, если проблема кажется слишком тяжелой, чтобы с ней работать, то есть, когда вы о ней думаете, вас охватывает страх или вам становится некомфортно, вы можете использовать технику «отставить и замариновать», предложенную одним из моих учеников.

Все, что вам для этого нужно, — взять шар энергии и сущности из Десятой чакры, опустить его в Девятую чакру и оставить там на продолжительное время — настолько надолго, насколько это будет необходимо. Пусть он просто «помаринуется» там. Пока вы не почувствуете, что готовы продолжать. Девятая чакра — это чакра возможностей. Воспринимаемая как всего лишь *возможность*, ваша проблема не вызывает у вас ощущения, будто она может стать реальностью, что может вызывать ваш страх. Когда ваша проблема окажется в Девятой чакре — центре возможностей, — вы начнете успокаиваться.

Когда вы наконец почувствуете себя спокойным и готовым, а на это может уйти какое-то время, переместите шар в Седьмую чакру и оставьте его там «помариноваться» еще некоторое время — сколько понадобится на то, чтобы вы изменили свое отношение к проблеме на этом уровне. Повторяйте этот процесс «оставить и помариновать» в чакрах с Шестой по Первую.

Иначе говоря, вы можете выполнять это упражнение очень, очень медленно, позволяя вашему телу и уму полностью привыкнуть к возможности изменения себя или манифестации вашего желания в каждой из связанных с чакрами областей. И уже после этого вы можете спокойно переместить вашу проблему в 8-ю чакру осуществления. В некоторых случаях вы можете захотеть оставить пузырь в какой-либо из чакр на час, на день или даже на неделю. Хотя должен сказать, что обычно все происходит намного быстрее и столько времени не требуется.

Вам не нужно все время думать об энергетическом шаре. Ваше подсознание не забудет, что он там, и может тем или иным способом сообщить вам о вашей готовности двигаться дальше, к следующей чакре.

В результате вы почувствуете себя достаточно комфортно в своем отношении к проблеме, и она уже не будет казаться вам слишком будоражащей, чтобы ею заниматься. На этом этапе вы можете наконец позволить энергетическому шару соскользнуть в 8-ю чакру, чакру осуществления у вас под ногами, и воспламенить ее, чтобы еще больше увеличить вероятность ее осуществления и в вашем теле, и в вашей жизни.

Глава 18

ТАЛАНТЫ ДЛЯ ВСЕХ

Когда вы успокаиваете ум, ваша способность работать из сердца многократно увеличивается.
Ричард Гордон

Многие новые способы применения КП2.0 я обнаружил, позволяя своему уму быть открытым идее, что у нас есть способности, о которых мы никогда не думали и которые не могли себе даже представить. Представленная в этой главе техника «Таланты для всех» родилась после разговора с другом.

В кафе Кэролайн рассказала мне, что все школьные годы была круглой отличницей — хотя это не требовало от нее ни малейших усилий. Просто она хорошо помнила все, что говорил учитель, и все, что она читала в учебниках. Она первой сдавала все работы и была лучшей в классе.

В отличие от нее, мне в мои школьные годы все давалось с трудом. Часто мои работы возвращались мне со столькими учительскими замечаниями, что выглядели так, будто подцепили какую-то болезнь с красной сыпью.

Как было бы здорово, думал я, если бы я мог почувствовать себя таким же талантливым, как Кэролайн! Просто для развлечения я тут же придумал технику, которая позволила бы мне этот опыт пережить. Я научил Кэролайн работать с энергией сердца, попросил ее думать о ее таланте великолепной памяти и посылать его мне вместе с энергией, которую она будет мне направлять. Сразу же после сеанса ничего интересного со мной не произошло. Я просто ничего не заметил и не почувствовал.

Вечером того же дня, перед тем как уснуть, я подумал об одной моей подруге, которой уже многие годы не видел. Вдруг совершенно неожиданно примерно в футе от меня я четко увидел ее лицо в окружении золотых букв, из которых складывалось ее имя. Это показалось мне очень странным, ведь ничего подобного я никогда до этого не переживал.

Лицо и буквы были невероятно четкими. Большие золотые буквы были настолько хорошо различимы, словно это была надпись на рекламном щите. Они ярко выделялись и были так резко очерчены, что я смог несколько раз прочитать слово слева направо и справа налево. При этом они не двигались и не изменялись, как это бывает при обычных визуализациях. Я сразу же подумал еще о паре моих друзей, и их лица так же неожиданно появились примерно в футе от меня с их именами, выведенными четко очерченными золотыми буквами.

Как только я увидел эти лица и золотые буквы имен, я пережил приступ сильного, ни с чем конкретным не связанного страха. Это показалось мне очень странным, так как в моей жизни в то время не было ничего, из-за чего я мог бы этот страх испытывать. Приступ страха был настолько интенсивным, что я больше часа не мог уснуть.

Несколько дней спустя я снова встретился с Кэролайн. «Когда ты думаешь о своих друзьях, всплывают ли перед тобой неожиданно их лица с начертанными золотыми буквами именами?» Кэролайн явно была шокирована и удивлена. «Как тебе стало об этом известно?» — вырвалось у нее. Затем я спросил, не испытывает ли она постоянного чувства страха. «О Боже, да!» — был ее ответ. Тогда я объяснил ей, что ко мне ненадолго перешел ее дар, но вместе с даром пришло и нечто еще, связанное с ее внутренним миром.

Все это заставило меня задаться вопросом, как можно получить таланты другого человека, не перенимая вместе с ними и груза их эмоциональных проблем. По идее, вы можете обрести даже гений Моцарта — правда, вместе с его ребячеством. Или гениальный ум Эйнштейна — вместе с его одиночеством. Я поставил себе цель: найти способ получать и дарить другим все самые лучшие качества, но без каких-либо нежелательных эффектов. И я его нашел.

Вот как вы можете делиться своими дарами и талантами и обретать дары и таланты других без каких-либо побочных эффектов:

Принимая или даря талант, просто спросите, пребывая в Десятой чакре: «В чем сущность этого таланта и какая энергия с ним связана?»

Ваше Высшее «Я» выделит для вас желаемый талант и очистит его от всех лишних психологических элементов вроде страха, ребячества или одиночества.

Далее, если вы дарите ваш талант, переместите обретенные сущность и энергию в сердечную чакру и с энергией сердца направьте их другому человеку или представляющей его иконке.

Если вы получаете талант, привносите энергию и сущность из вашей Десятой чакры последовательно во все остальные чакры, пока в каждой из чакр вы не привыкнете к вашему новому дару и не исчезнет любое возможное чувство дискомфорта. Затем позвольте дару найти свое естественное место пребывания в вашем теле и в вашей жизни и стать частью вас — то есть проделайте все то же самое, что мы делали, изменяя убеждения.

Чтобы делиться талантами и получать великолепные результаты, нам нет нужды знать физиологию или психологию. Это объясняется тем, что мы работаем с совершенно особым видом разумности, который пока еще не понят и, видимо, никогда не будет понят ни нашей склонной все примитивизировать логикой, ни наукой. Обращение с просьбой о получении только чистого дара — независимо от того, получаете вы или дарите, — является частью определения вашего намерения. Не забывайте, исцеление действует через намерение.

Обмениваться друг с другом талантами могут и группы. Так, например, если вы хотите разделить свой талант с целой группой людей, вы можете, пребывая в Десятой чакре, получить сущность и энергию вашего дара, переместить ее в вашу сердечную чакру и спроецировать это на всю группу в

целом или отдельно на каждого ее члена. Самый легкий способ это сделать — связать группу с одним-единственным существом-иконкой, как мы делали это в 16-й главе.

Если кто-то другой разделяет свой дар с группой, просто откройте свое сердце — пусть оно будет настроено на прием — и пропустите энергию и сущность через вашу Десятую чакру, а затем интегрируйте их во все чакры и тело, как мы это уже делали раньше.

Можно ли разделить с группой несколько талантов одновременно? Да, конечно, и сделать это будет намного легче, если все таланты объединены в одной иконке.

Можно ли делиться своими талантами и одновременно принимать таланты от других? Думаю, это возможно. Попробуйте. Мы только начинаем исследовать наши возможности. Когда человек смиренно и открыто принимает идею разумности и опытности сердца, тела и Вселенной, он обретает возможность использовать все это, хотя то, как это работает, за пределами его понимания.

Могут ли собравшиеся вместе люди, много людей, одновременно делиться многими своими талантами со всеми остальными и принимать таланты от всех остальных? Один раз мы уже пробовали это на протяжении нескольких минут, когда у нас оставалось немного времени в конце семинара *КП2.0*. И всем, насколько мне известно, это очень понравилось! Однако, честно говоря, в тот вечер я не заговорил на новом для меня языке и не научился вязать крючком.

Возвращаясь к Моцарту и Эйнштейну, можно ли попросить о даре, которым славился какой-либо известный человек, еще живущий или уже умерший? И если попросить дар сострадания или творческий дар какого-либо предка? Или интеллект и способность проникать в самую суть вещей любимого профессора? Разумеется, почему бы нет! Просто попросите энергию и сущность этого дара из Десятой чакры. Не переживайте, вы не пытаетесь украсть чей-то дар, никакой зомби-знаменитость не постучит в полночь в вашу дверь и не потребует его вернуть.

В массовой культуре знаменитостей называют «иконами», и действительно, мы, практикующие *Квантовое Прикосновение 2.0*, можем использовать их как иконки, связанные с определенными талантами. Очевидно ваше Высшее «Я» намного лучше вас знает, что представляет собой тот или иной талант, и доставляет его вам из обширной общей для всех библиотеки человеческих способностей в чистом виде и специально для вас модифицированным. А как, по-вашему, получили свои таланты Моцарт и Эйнштейн?

Еще одна разновидность этой техники — попросить о конкретном таланте, но он должен быть получен вами не от конкретного человека. Например, *я хотел бы получить дар большей веселости, терпения, благодарности, организованности, уверенности* — все, что вы можете пожелать. Ваше Высшее «Я» может взять эти дары из общей библиотеки, отфильтровать их и придать им ваш индивидуальный характер. Проникните в Десятую чакру и попросите энергию и сущность желаемого дара, а затем интегрируйте его во все ваши чакры и тело.

Все это похоже на то, как если бы преданный своему делу проницательный помощник помогал вам выбрать из бесконечного меню качества, способности и черты характера для вашего персонажа компьютерной игры. Мудро выбирайте ваши дары, принимайте их с любовью и используйте во благо.

Обычно полученные в результате всего одного *КП2.0*-сеанса дары не проникают в нас слишком глубоко. Поэтому, по мере необходимости, повторяйте процесс. Если вы чувствуете, что дар пускает корни, подпитывайте его и заботьтесь о нем, чтобы он стал полностью вашим.

Наша практика — это постоянно случающиеся чудеса, и это всегда будет приводить меня в восторг.

Глава 19

ВИДИМАЯ МАГИЯ — ВЫРАВНИВАНИЕ КЛИНОВИДНОЙ И ЗАТЫЛОЧНОЙ КОСТЕЙ

Самое главное — это никогда не переставать задавать вопросы и удивляться.

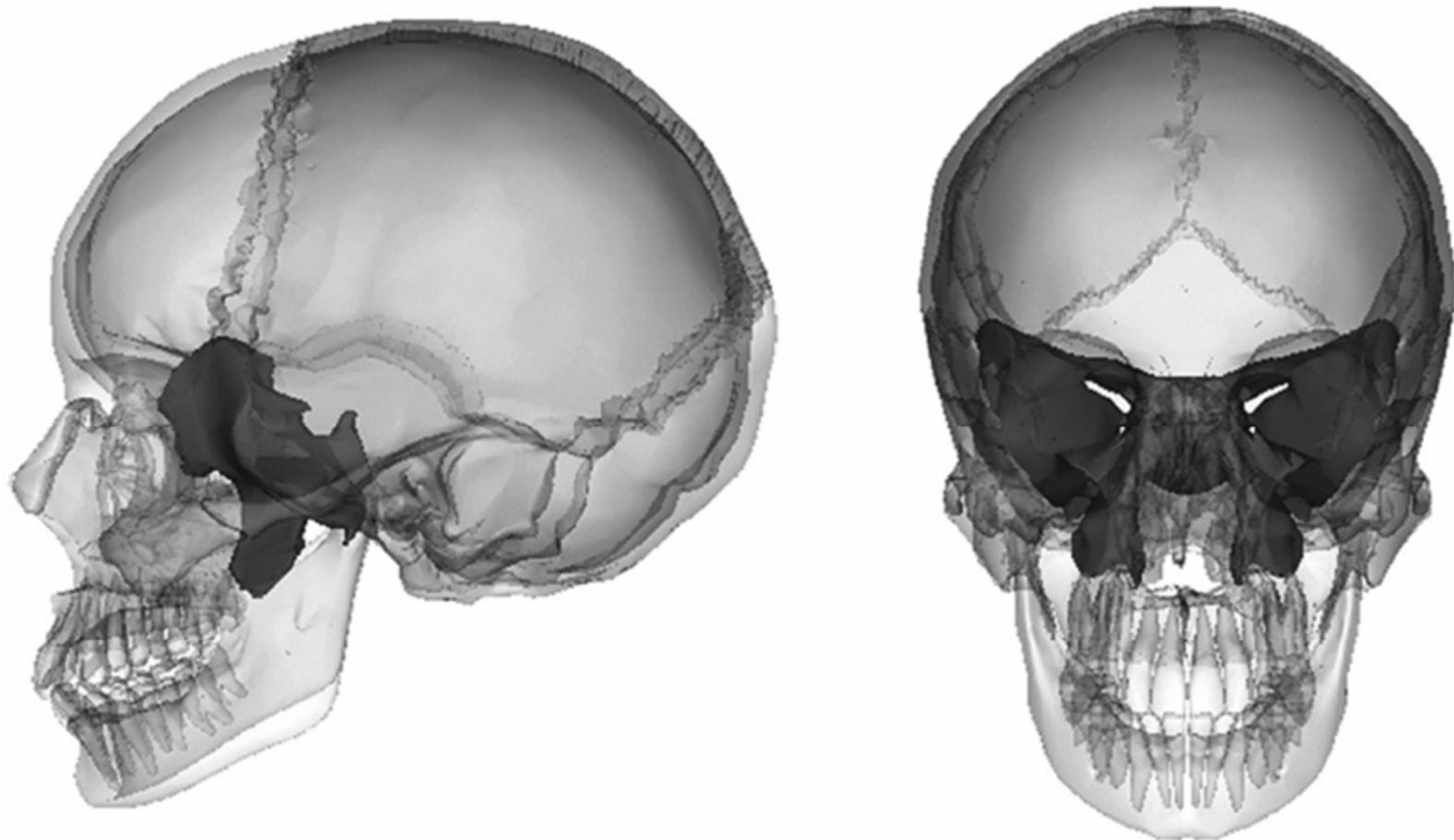
Альберт Эйнштейн

Из всех представленных в этой книге «приложений» это приложение, наверное, самое интригующее из всех. Оно все время заставляет меня изумляться. Оно быстро и надежно работает. Оно действует прямо у нас на глазах, его результаты можно измерить и повторить, а тем, кто хорошо знает физиологию, то, что происходит, вообще кажется чудом. У него масса преимуществ, и его целительный эффект распространяется на все тело. Это *приложение* — техника выравнивания клиновидной и затылочной костей.

Познакомил меня с этой техникой Дон Маккан, магистр гуманитарных наук, лицензированный терапевт-массажист, лицензированный психолог-консультант. Дон — основатель и разработчик структуральной энергетической терапии, интегративной терапевтической модальности, в основе которой энергетическая медицина и черепно-структуральные техники. Вы можете получить информацию о Доне, его терапии, семинарах и товарах на его веб-сайте: StructuralEnergeticTherapy.com.

Мы уже говорили о клиновидной кости в 7-й, 9-й, 10-й, 11-й и 16-й главах. В четвертой главе мы научили вас измерять, насколько смещены бедренные кости и кости затылочного выступа, и временно их выровнять — это было ваше самое первое упражнение с использованием энергии сердца.

Сейчас же вы научитесь выравнивать все кости одновременно, в доли секунды, так, чтобы эти исправления остались в теле уже навсегда. Эта способность быстро и без прикосновения добиваться правильного положения по отношению друг к другу клиновидной и затылочной костей и автоматически и одновременно выравнивать бедра настолько удивительна, что заслуживает отдельной главы, которая сейчас перед вами.



Клиновидная кость

Напомню, клиновидная кость — это непарная кость в форме маски, прямо в середине головы. Затылочная кость — это непарная кость, расположенная в задне-нижней части черепа. А внешний затылочный выступ — это та часть затылочной кости, наклон которой мы измеряем до и после направления энергии. Корректируя с помощью техник *KIT2.0* угол соединения этих двух костей, мы автоматически выравниваем бедра, исправляем осанку и помогаем улучшить здоровье в целом.

Приведенная в следующем разделе теоретическая информация важна для понимания технического аспекта нашей работы. Но если вы предпочитаете действовать, а не читать длинные объяснения, вы можете этот раздел спокойно пропустить и сразу перейти к описанию самих техник в конце этой главы.

Смещенные череп и таз: это нормально, но не оптимально

Дон Маккан более 25 лет посвятил исследованию, как влияет на здоровье человека взаиморасположение клиновидной и затылочной костей. Почти у всех людей на протяжении всей жизни эти кости смещены по отношению друг к другу, что, соответственно, приводит к нарушению балансировки бедер. Такую зависимость одних костей от других Дон назвал *базовой деформацией*. Он помог мне понять, что при этом происходит и как сильно это влияет на наше тело и здоровье.

По Маккану, *базовая деформация* приводит к нарушению балансировки и слабости мышечно-скелетной структуры в целом и может быть причиной многих других недугов в самых разных частях тела. Он обнаружил, что, исцеляя *базовую деформацию*, мы восстанавливаем правильную балансировку тела и укрепляем все его слабые места.

По таинственным причинам, которые нам еще предстоит выяснить, разбалансировка клиновидной/затылочной костей и костей таза по типу *базовой деформации* происходит в самом раннем детстве, вероятно еще до рождения. Это искривление может быть заметно уже у шестнадцатинедельного плода, находящегося среди экспонатов передвижной анатомической выставки *Bodies: The Exhibition*, или у плодов, хранящихся в качестве пособий в медицинских институтах.

Дон Маккан обнаружил такое же искривление и у других видов млекопитающих. Так, обучающихся верховой езде учат ходить слева от лошади. Все дело в том, что из-за смещения клиновидной кости лошади все время немного заступают вправо, и размещение слева от лошади, таким образом, помогает вам уберечь ноги. Могу предположить, что, если вы исцелите *базовую деформацию* у вашей лошади, она станет ходить по прямой и тогда вашим ногам ничто не будет угрожать — независимо от того, с какой стороны лошади вы идете.

Приведу лишь часть списка из более чем 200 болезней и недугов, на которые, как выяснил Дон Маккан за 37 лет практики, положительно влияет восстановление сбалансированности черепного смещения и устранение *базовой деформации*:

сколиоз	боли в шее
грыжи и выпячивание позвоночных дисков	боли в плечах
остеохондроз позвоночника	бурсит локтевого сустава («локоть теннисиста»)
искривление позвоночника	плечелопаточный периартрит (синдром «замороженного плеча»)
синдром дисфункции височно-нижнечелюстного сустава	повреждения шеи в результате резких движений и поворотов («хлыстовые» повреждения)
тендинит (воспаление и дистрофия ткани сухожилия)	головные боли
хирургические шрамы и спайки	тендовагинит пальца (синдром щелкающего пальца)
защемление нервов	грыжи и выпячивание позвоночных дисков
артрит	боли в спине
остеопороз	боли седалищного нерва
нарушение гибкости суставов	боли в бедрах
напряжение и подергивание мышц	боли в коленях
фибромиалгия	боли в ногах
волчанка	плантарный фасциит
хиатальная грыжа (грыжа пищеводного отверстия)	пяточная шпора
гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь	напряжение/растяжение связок
запястный туннельный синдром	и много других!

Дон Маккан обучил своему методу многих людей. В основе этой системы исцеления — разработанный им способ устранения *базовой деформации* клиновидной и затылочной костей черепа. Также в метод интегрирована разработанная им последовательность. В результате применения этих техник *базовая деформация* исчезает. Важным следствием этого становится одновременное автоматическое исправление бедер и укрепление всего опорно-двигательного аппарата.

Анатомия клиновидной кости и затылочного выступа

Клиновидная кость расположена позади носа и глазниц и напоминает по форме бабочку или летучую мышь. Она отражает сбалансированность или разбалансированность костей таза. Клиновидная кость поддерживает гипофиз и соприкасается со всеми остальными костями черепной коробки. Из-за ее положения спереди и в центре ее функция — поглощение силы ударов. При ударе в лицо сила этого удара равномерно распределяется клиновидной костью по всему черепу. Некоторые остеопаты называют эту кость «костью Бога» (GOD bone), что является акронимом словосочетания «геометрия Божественного» («Geometry of the Divine»). Клиновидная кость — самая первая кость, развивающаяся в организме человеческого эмбриона.

Затылочная кость расположена в задне-нижней части черепа. Она соединена с позвоночником и поддерживает голову. Она соединена с клиновидной костью в суставе, называемом клиновидно-затылочный синхондроз (клиновидно-затылочное хрящевое соединение). Две эти кости могут вращаться и смещаться по отношению друг к другу в этом в буквальном смысле поворотном суставе.

Хотя по большому счету в этом нет особой необходимости, но если вы хотите больше узнать об анатомии этих двух костей, вы можете поискать информацию и изображения в Интернете или заглянуть в анатомический справочник. Или загрузить и запустить на вашем смартфоне или планшете показывающее кости черепа анатомическое приложение. Мое любимое приложение — «Исследуем череп» (*Exploring Skull*) для iPhone и iPad.

Трехмерная геометрия базовой деформации

Этот посвященный геометрии раздел является дополнительным, поэтому, если хотите, вы можете его пропустить. Раздел предназначен для тех, кто хочет лучше понять *базовую деформацию*, как ее преподавал Дон Маккан, и то, почему измерения показывают смещение бедер и затылочного выступа. В принципе, успешно применять приведенную в конце этой главы технику можно и не обладая этой информацией. Разум тела и Вселенной понимает эту сложную геометрию намного лучше, чем мы, практикующие.

По Маккану, при *базовой деформации* клиновидная кость имеет наклон в какую-либо одну сторону, обычно с левой стороны лица она опущена вниз, а с правой приподнята вверх. Одновременно с этим затылочная кость наклонена в противоположную сторону — с левой стороны приподнята, а с правой стороны опущена. Получается, что правая сторона выше спереди (клиновидная кость), а левая сторона выше сзади (затылочная кость). (Под «справа» и «слева» я имею в виду с позиции исцеляемого, то есть то, что вы видите, когда стоите у него за спиной.)

В результате мы имеем архетипическое смещение костей черепа. Если вы смотрите на чью-либо голову спереди или сзади, кость на обращенной к вам стороне (клиновидная, если вы смотрите спереди, затылочная, если вы смотрите сзади) смещена по часовой стрелке вверх с вашей левой стороны и вниз с вашей правой стороны. И если вы смотрите на голову исцеляемого сбоку — справа или слева, — кости черепа обращенной к вам стороны смещены против часовой стрелки — вверх с вашей правой стороны и вниз с левой. Вы можете быстро разобраться в этой трехмерной схеме, если, помогая себе визуализировать, выставите перед собой две ладони и будете соответствующим образом наклонять и поворачивать их.

Когда я в четвертой главе учил вас измерять наклон затылочного выступа, я говорил, что почти всегда он приподнят с левой стороны и опущен с правой, если смотреть, стоя у исцеляемого за спиной. Такой наклон прекрасно вписывается в картину архетипического смещения по отношению друг к другу клиновидной и затылочной костей.

По Маккану, положение черепа и таза четко координируется посредством удивительной системы структур и рефлексов, включая твердую мозговую оболочку, кости, связки, мышцы, фасции и нервы черепа, позвоночника и таза. Таким образом — и это поразительно, — положение костей черепа непосредственно влияет на положение костей таза и бедер. Смещение клиновидной кости/затылочной кости приводит к соответствующему и точно такому же смещению бедер и таза.

Получается, что, даже несмотря на то, что клиновидная и затылочная кости смещаются вокруг оси, направленной спереди назад, а кости таза смещаются по оси из стороны в сторону, их скоординированное смещение сонаправлено. Их смещение параллельно. По Маккану, если вы смотрите на бедра исцеляемого спереди или сзади, ближняя лицевая часть бедра справа от вас будет развернута вниз, с вершиной бедра направленной к вам, а ближняя лицевая часть бедра слева от вас развернута вверх, с верхней частью бедра, направленной от вас.

Итак, почему, измеряя бедра спереди или сзади с помощью ладоней, как это было описано в 4-й главе, мы почти всегда обнаруживаем, что наша правая ладонь оказывается поднята, а левая опущена? Сам я особо не задумывался о геометрии и просто работал с передней и задней частями бедер как с

отдельными системами. Крис же всегда полагал, что такой наклон объясняется тем, что каждое бедро, если смотреть на него сбоку, развернуто по часовой стрелке, что полностью противоречило тому, как бедра развернуты в действительности — против часовой стрелки, как описал это Дон Маккан.

Этот таинственный парадокс объясняется тем, что вершины обеих подвздошных костей (большие кости в верхней части таза) расположены очень высоко по сравнению с остальными отделами подвздошных костей. Когда эти возвышающиеся подвздошные гребни развернуты по направлению к вам, ваша измеряющая рука отмечает их положение как высокое, а когда они развернуты от вас, рука отмечает их положение как низкое. Когда бедра выровнены и разворот исчезает, подвздошные гребни (вершины правой и левой подвздошных костей) находятся на одном уровне — и тогда ваши ладони также оказываются на одном уровне.

Крестец — это основание, на котором держится весь позвоночник. Он расположен в задней части таза, между двумя подвздошными костями. По Маккану, при смещении бедер, отражающем типичную *базовую деформацию*, правая подвздошная кость поднимает правую сторону крестца, в то время как левая подвздошная кость опускает нижнюю часть крестца, что приводит к наклону крестца влево. Так как позвоночник держится на неровном основании (наклоненном крестце), то почти у каждого человека наблюдается слабо выраженный сколиоз. В ходе жизнедеятельности, вследствие несчастных случаев, травм, загнанных внутрь эмоций и, вероятно, каких-то других неизвестных нам факторов, искривление позвоночника может увеличиваться, сколиоз становится намного более выраженным, и наблюдается общее смещение позвоночника и всего тела.

Подводя итог, могу сказать, что, какой бы ни была геометрия смещения, какими бы ни были его причины и независимо от того, понимаете вы все это или нет, с помощью приведенной в конце этой главы простой техники *Квантового Прикосновения 2.0* вы можете за несколько секунд исправить положение костей и устранить *базовую деформацию*, причем достигнутое равновесие будет держаться значительное время.

Три важных наблюдения

Я очень благодарен Дону Маккану за то, что он показал мне, как, сосредоточиваясь на клиновидной кости, я могу достигать намного лучших результатов, исцеляя людей с помощью техник *KIT2.0*. Это позволит всего за несколько секунд одновременно выровнять и привести в уравновешенное состояние не только клиновидную кость, но и затылочную, и бедра — как спереди, так и сзади! Другими словами, он показал мне, что несколько секунд сосредоточивая на клиновидной кости энергию сердца и намерение, мы можем исправлять *базовую деформацию*. Причем каждый раз это неизменно работает. То, что одновременное выравнивание костей лучше всего выполнять, сосредоточиваясь на клиновидной кости, и стало моим первым важным наблюдением.

До того как Дон научил меня клиновидно-затылочному методу, я работал отдельно с затылочной костью, с передней частью бедер и с задней частью бедер, чему и вы научились, прочтя главу 4 этой книги. Или я работал с этими тремя частями тела одновременно, используя иконку, чему вы также научились, прочтя соответствующую главу. Правда, я обнаружил, что сделанные таким образом исправления держатся всего несколько дней, в лучшем случае неделю, а затем мне нужно было снова все выравнивать.

В тех же случаях, когда я выравнивал кому-либо клиновидную кость, делая это усовершенствованным клиновидно-затылочным методом, я потом встречал этих людей через несколько недель, или месяцев, или даже лет, и их бедра и затылочный выступ были такими же ровными, как сразу после завершения сеанса исцеления! Я применил этот метод к одной знакомой, которая вскоре попала в две автомобильные аварии и пережила еще один несчастный случай с падением. Удивительно, но, когда я ее снова встретил, ее клиновидная кость и бедра были такими же ровными, как год назад после сеанса.

Может ли единственный минутный сеанс *Квантового Прикосновения 2.0* существенно и навсегда изменить жизнь человека — любого человека, — перенеся его из прошлого (еще до рождения) с искривленными черепом и тазом в будущее, где все деформации исправлены? Да, вне всяких сомнений! Это подтверждают и результаты работы Дона Маккана, на протяжении тридцати семи лет исцелявшего людей методами структурально-энергетической терапии. По его отчетам, у исцеленных им 20–30 лет назад людей положение костей черепа и тела до сих пор столь же сбалансированное, как после первого сеанса исцеления.

Моим вторым важным наблюдением стало именно такое долгое сохранение эффекта исцеления — сбалансированного, ровного положения костей, несмотря на все стрессы и превратности жизни.

Третье важное наблюдение, немало меня удивившее, произошло, когда я в конце концов заглянул в справочник и стал изучать анатомию клиновидной кости. Оказалось, что я успешно исправлял

смещение клиновидной кости, а следовательно, и затылочной кости и бедер, у очень многих людей, при этом имея весьма неточное и искаженное представление и о форме клиновидной кости, и о месте ее расположения в черепе. Мои представления об анатомии черепа оказались совершенно неправильными! И все мои знания о том, что и куда смещается, были ошибочными. И я даже не думал о затылочной кости. И все же техника прекрасно работала!

После всех этих открытий мне стало ясно, что разум тела и/или Вселенной намного лучше меня неведомо как понимает мое намерение, знает анатомию и то, в чем нуждается человек, и в соответствии с этим осуществляет преобразования.

То, что я осознал, в двух словах можно выразить следующим образом:

Техники Квантового Прикосновения работают, так как задействуют суперразум тела и/или разум Вселенной.

И пусть это звучит немного странно и кажется невероятным, но как еще могло произойти то, что я наблюдал? Как еще могли мои ошибочные намерения приводить к безошибочным результатам? Правильно все это было или неправильно, но теперь это стало моей рабочей моделью — и она прекрасно работает и для меня, и для моих учеников.

Когда я обрел достаточную уверенность, чтобы учить этой продвинутой технике на моих семинарах *Квантового Прикосновения 2.0*, я был очень рад видеть, что другие тоже могут научиться методу клиновидно-затылочного выравнивания. К их величайшему изумлению, почти каждый ученик осваивал этот навык сразу же, с первой попытки.

Полагаю, что мог бы считать обучаемость этой технике моим четвертым важным наблюдением. Но я не стану этого делать, потому что заранее этого ожидал.

Эту технику освоили уже тысячи моих учеников. Теперь настала и ваша очередь.

Техника

1. Измерение. Сначала измеряются бедра, спереди и сзади, и затылочный выступ, как это описано в главе 4. Присутствует ли наклон? И если да, то каков его угол? У большинства людей вы обнаружите типичный, ладонями измеряемый наклон, который уже был нами описан: затылочный выступ будет выше с левой стороны исцеляемого, его правый подвздошный гребень бедра будет выше сзади, а левый подвздошный гребень выше спереди. Вероятно, вы столкнетесь с некоторыми вариациями такого положения костей. У некоторых людей измерения производить легко, у других же из-за особенностей их телесной конституции это будет сделать сложнее.

Даже не пытайтесь измерить наклон клиновидной кости. Это сделать очень непросто, и, честно говоря, я и сам не знаю, как это делается. Вот мое мнение: если присутствует наклон бедер, вы можете с большой долей уверенности предположить, что так же смещены клиновидная кость и затылочный выступ.

2А. Прямой метод. Встаньте перед исцеляемым. Обратите взгляд на его лицо и представьте клиновидную кость как нечто, напоминающее карнавальную маску, большую бабочку или летучую мышь с крыльями, во всю ширину лица, за глазами. Визуализируйте расположенную за ней затылочную кость и сустав, благодаря которому эти две кости двигаются относительно друг друга. Как правило, чтобы развернуть кости как надо и исправить искривление, требуется опустить клиновидную кость с правой стороны исцеляемого и поднять с левой. Впрочем, если вы не помните правильный наклон и не представляете, куда и что должно двигаться, волноваться не стоит. Просто удерживайте намерение смещения костей в любом направлении, соответствующем их наилучшему положению. Направьте на решение этой задачи энергию сердца с намерением смещения клиновидной кости в правильную позицию.

Если вы с этим успешно справляетесь — а по моим наблюдениям, с этим все успешно справляются с первой попытки, — клиновидная кость, затылочный выступ и бедра автоматически выравниваются. Обычно на это уходит секунд пять-десять, но вы можете продолжать направлять энергию несколько дольше. Когда вы освоитесь, это будет занимать у вас еще меньше времени.

2В. Метод с использованием иконок. Создайте иконку (см. 15-ю главу), символизирующую ваше намерение выровнять относительно друг друга клиновидную и затылочную кости. Это может быть иконка любого типа из тех, что описаны в 15-й главе, или какая-нибудь ваша собственная ее модификация. Просто направьте энергию сердца на иконку с намерением выравнивания клиновидной/затылочной костей исцеляемого вами человека. Сеанс может длиться секунд пять-десять или дольше, если вы так пожелаете.

3. Повторное измерение. Итак, сеанс завершен, и теперь мы снова измеряем наклон бедер спереди и сзади и наклон затылочного выступа. Искривление уменьшилось или исчезло? Если так, то вы прекрасно справились! В большинстве случаев бедра также немедленно выравниваются. И скорее всего, это уже навсегда.

Бесконтактное исправление осанки и костных структур с использованием разве что внутренних ощущений и намерения шокирует и восхищает. Само это действие идет вразрез со всеми общепринятыми базовыми положениями современной науки. Однако теперь вы, впрочем, как и любой другой человек, можете делать это быстро, без усилий и с повторяемым результатом.

Это разворачивающаяся прямо перед нашим взором магия — вы заметно изменяете окружающий мир вашими мыслями и чувствами.

Вы — маги и волшебники, и мир полон тайн, о которых мы даже не подозревали.

Глава 20

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Ваша любовь — вот что по-настоящему значимо. Она намного сильнее, чем вы думаете.

Ричард Гордон

Изменение убеждений и самоидентификации: упражнение для Десятой чакры

Нужно ли сосредоточиваться на цвете той чакры, с которой я в данный момент работаю?

Нет. Нет никакой необходимости сосредоточиваться на цвете. Вам же не нужно задумываться, какого цвета яблоко, чтобы его съесть. Чакра — не более того, что она собой представляет. Просто направьте реально существующую любовь в реально существующую чакру.

Необходимо ли визуализировать чакру у себя в голове?

Нет. Достаточно просто направить луч вашего внимания на ту область тела, где данная чакра расположена. Не нужно ничего воображать. Ваше намерение — направить в чакру любовь, чтобы она засияла и наполнилась необходимой для исцеления энергией.

Почему именно на Десятой чакре мы концентрируемся для того, чтобы получить информацию?

Мы направляемся в Десятую чакру потому, что у нас нет нужного нам опыта бытия, обладания или убежденности в чем-либо, однако все это есть у нашего Высшего «Я». Десятая чакра — это энергия нашего Высшего «Я».

Почему я должен сообщать моим помощникам, в какой чакре я в данный момент нахожусь?

Вы называете чакры, двигаясь по ним, для того чтобы ваши помощники могли направить в них дополнительную энергию и поддержать вас, пока вы переносите обретенную вами в Десятой чакре энергию и сущность на физический план.

Вы говорите, что, спустившись в Восьмую чакру, необходимо чувствовать, что желаемое более чем на 50 % осуществимо. Сколько времени уходит на то, чтобы это почувствовать?

Пусть это произойдет тогда, когда вы почувствуете, что готовы. Не стоит слишком беспокоиться о такого рода вещах. Не стоит стремиться к тому, чтобы все происходило в какое-то точно определенное время, так как это может мешать процессу. Прежде всего это должно доставлять вам удовольствие.

Просто отправьтесь в Десятую чакру и получите *нечто*, некое *ощущение* — каким бы неопределенным оно ни было. Большинству это дается очень легко, некоторым — не очень. Но так или иначе, это не должно быть для вас сложным. Если у вас с этим какие-то трудности, это может быть по двум наиболее вероятным причинам.

Первая причина — это ваше слишком требовательное отношение к получаемым в Десятой чакре ощущениям. Даже если ваши ощущения совсем смутные и неопределенные — этого уже вполне достаточно. Просто ощутите, что *нечто* пришло в движение. Для этого вам не нужно ни символа, ни звука, ни образа. Просто неопределенное ощущение, говорящее вам, что что-то изменилось, — вот к чему стоит стремиться. Это уже превосходно.

Вторая причина — это уделение слишком большого внимания тому, что происходит, когда вы двигаетесь по чакрам. Если вы проводите энергию через чакру и просто чувствуете, что все идет так, как надо, то ничего большего и не требуется. И это не должно занимать слишком много времени. Чем больше вы стараетесь достичь совершенства, тем больше трудностей вы будете испытывать. Ни о чем не беспокойтесь — просто расслабьтесь, почувствуйте и принимайте.

Каждый раз, когда я это практикую, я чувствую информацию в Десятой чакре, но затем, когда я дохожу до Пятой чакры, это рассеивается и исчезает.

Вероятно, ваша пятая чакра заблокирована. Направьте в нее энергию с намерением избавления от блока. Затем начните упражнение сначала.

Когда я использую эту технику, информация приходит ко мне в Десятой чакре не всегда. Иногда я получаю ее в других чакрах. Это нормально?

Это замечательно. Главное, чтобы вы провели ее дальше, по нижним чакрам. Самое важное здесь — ощущать, что возможность осуществления желаемого увеличивается, и уютно себя чувствовать до того, как вы перенесете информацию в Восьмую чакру.

Наверное, вы способны это сделать в одиночку и вам никакие помощники не требуются?

Да, я могу делать это один. Однако мне намного больше нравится делать это в компании.

Помню, как в одном интервью я сказал, что мы можем помогать друг другу изменять наши убеждения, и кто-то из стоявших поблизости людей произнес: «Какое страшное занятие». Этот человек подумал, что я могу делать это с кем-то *без* его ведома и *без* его согласия. Но это просто невозможно — этого не может никто. Чтобы такой сложный процесс, как изменение убеждений, успешно завершился, нужна сосредоточенная и безупречная работа двух человек — целителя и исцеляемого. Это совместный труд, необходимое условие которого — желание человека изменить самого себя.

Едва ли что-нибудь ограничивает нас так, как наши убеждения. И то, что заставляет нас оставаться на месте и никуда не расти, это тоже наши собственные, ограничивающие нас убеждения. Использование энергии любви для изменения убеждений — нечто неслыханное, и тем не менее это очень мощное и эффективное средство изменения себя и помощи другим.

Когда я над чем-либо работаю, в процессе я чувствую себя просто прекрасно. Но когда сеанс заканчивается и я возвращаюсь в мою реальную жизнь, я утрачиваю это прекрасное чувство и иногда даже чувствую угнетенность. Как мне удержать это великолепное ощущение себя во время сеанса, и если я вдруг опять почувствую себя угнетенной, как мне вернуть мое хорошее самочувствие?

Осознание того, что человек может по собственной воле занять какую-либо другую позицию внутри себя самого, — это уже большой прорыв. Когда ребенок учится ходить, он падает. Но ребенок не говорит: «Откуда мне знать, что я снова не упаду, когда снова попробую пойти?» Он просто встает на ноги и пытается идти дальше. Это процесс роста и обучения. Старая реальность реальна и новая реальность реальна. И стараясь пребывать в новой реальности, вы становитесь все сильнее.

Значит ли это, что в следующий раз, когда я почувствую себя угнетенной, я должна еще раз повторить процесс?

Да, вы можете еще раз все повторить. Угнетенность нередко является результатом невыраженного гнева. Вероятно, вам будет легче выполнять это упражнение, если вам будет помогать кто-либо из ваших друзей. Вы можете провести сеанс по телефону или в режиме видеозвонка (например, через Skype).

У меня не получается чувствовать чакры, но у меня есть некое ощущение их там, где они расположены. Достаточно ли этого?

Да. Достаточно, так как это позволяет вам сосредоточить в этом месте ваше осознание.

Не могли бы вы привести конкретный пример, что в действительности проявилось после выполнения данного упражнения?

Одна очень увлеченная этим методом ученица из Восточной Европы благодаря ему превратилась из очень больной и передвигавшейся только в инвалидном кресле в здоровую и полную энергии — в течение одного дня! Она считает, что благодаря практике этой техники она смогла настолько открыться и открыть свою жизнь, что в течение двух недель у нее появилась работа, деньги и билет на самолет на мой следующий семинар по *Квантовому Прикосновению 2.0* — на Гавайях! Забавно, что когда она решила попробовать этот метод, то думала, что из этого едва ли что-нибудь получится. Но я не знаю никого, кто испытал бы этот метод и пережил настолько же сильную трансформацию и добился таких больших успехов. Эта история — прекрасная иллюстрация того, что может получить человек, занимающийся практикой этих техник интенсивно и сосредоточенно.

Что касается лично меня, я достиг великолепных результатов, открывая себя таким образом новым идеям и вдохновению, что позволило мне сделать много важных открытий. Я использовал этот метод для того, чтобы задавать важнейшие вопросы и открывать себя. Что позволяло мне получить важнейшие ответы. Один из заданных таким образом вопросов был таким: «Что еще я могу узнать о *Квантовом Прикосновении*?» И то, что я получил, превзошло все мои ожидания. Похоже, что каждый раз, когда мы просим наше Высшее «Я» позволить нам постичь энергию и сущность чего-либо, мы создаем условия для получения важнейших откровений.

На моих семинарах по *Квантовому Прикосновению* я постоянно наблюдаю, как в один момент люди чувствуют себя так, как будто перед ними непроходимое препятствие, но уже в следующий момент восклицают: «О Боже, теперь я знаю, что мне с этим делать!» Это великолепно!

Когда я помогаю моему партнеру выполнять это упражнение, мои глаза должны быть открытыми, а взгляд направлен на поддерживаемую чакру?

Да. Используйте глаза для фокусировки вашего внимания и для «нацеливания» на ту область, куда вы посылаете вашу любовь. Можно работать и с иконками, и все же, когда есть такая возможность, легче сосредоточивать внимание с помощью глаз и взгляда.

Иконки

Работая с иконками, можно ли создать иконку, символизирующую члена семьи, и использовать ее для медитации?

Конечно, почему нет? Вы можете создать уникальные иконки для каждого члена вашей семьи, если это более мощное средство, чем иконки, созданные вами для работы в других областях. Представляющей какого-либо человека иконкой может быть даже его фотография или небольшой видеоролик с его участием. Важно, что такая иконка имеет для вас определенное значение и представляет нечто, на чем вы можете сосредоточиваться.

Вы советовали делать разные иконки для различных задач. А существует ли некая универсальная иконка, с которой можно работать?

Если вы хотите иметь универсальную иконку, работайте над открытием вашего сердца. Один из учителей как-то очень давно сказал: «Если только вы научитесь позволять всему случаться, после этого вам больше уже ничему не надо будет учиться».

Общие вопросы

Вы говорите, что чем больше человек практикует Квантовое Прикосновение, тем лучших результатов он добивается. Стоит ли мне составить расписание моих занятий?

Да, вы можете это сделать. И разумеется, вы должны составлять расписание сеансов, когда исцеляете других, — точно так же, как мы делаем это, занимаясь всеми остальными видами деятельности. Но что касается ваших обычных практик для себя, вы можете заниматься ими тогда, когда о них вспоминаете, — следуйте естественным потокам. Занимайтесь ими с членами вашей семьи или с друзьями. Или выполняйте техники по дороге в магазин. Только не превращайте ваши практики в тяжелый труд. Пусть все будет легко; получайте от этого удовольствие. Не превращайте их в некую обязанность.

Когда вы просите наполнить сердце любовью, это настолько абстрактно! Не могли бы вы сказать об этом нечто более конкретное?

Если говорить о любви, то с одним этим словом связано столько различных качеств! Это и отдача, и приятие, и знание, и понимание. Это становление. Это умение быть уязвимыми. Это искреннейшая забота. Это сострадание. И это еще много всего другого. Любовь — невероятно значимое слово со множеством оттенков, вмещающее множество качеств. Это некое произвольное испытываемое людьми чувство. Мать произвольно чувствует любовь к своему ребенку. Ребенок произвольно любит свою мать. Любовь — это также умение быть открытыми — умение прикасаться к людям и умение принимать прикосновения.

В практике *Квантового Прикосновения 2.0* любовь проявляется как некое очень приятное чувство в области сердца. Иногда это может восприниматься как ощущение тепла или покаявание, причем часто это происходит в связи с кем-то или чем-то, что дорого вам, или как ответная реакция на красоту — и как на искусственно созданную, и как на естественную красоту этого мира. Если вы человек, то вам, скорее всего, знакомо это описываемое мной чувство. Если вы социопат или психопат — не переставайте пытаться почувствовать нечто там, в области сердца, и возможно, вы будете очень удивлены тем, что вам там откроется.

Квантовое Прикосновение представляет Инь- или Ян-энергию?

И ту, и другую. Это и Инь, и Ян — потому что в наших практиках мы и отдаем, и принимаем.

В базовом курсе Квантового Прикосновения учат дышать. Необходимо ли практиковать какое-то особое дыхание, направляя энергию сердца?

Используйте базовую технику дыхания, которую вам преподавали. Используйте ладони и направляйте, посылайте энергию из вашего сердца. Иногда мои ладони посылают энергию сюда (скажем, в область плеч), а мое сердце работает с этой (шея), вот этой (спина) и этой (голова) областями. *Квантовое Прикосновение 2.0* использует и все те техники, которым вы обучались на предыдущих этапах. Просто в *КП2.0* вы обретаете большую свободу. Это невероятно действенный и мощный способ выполнения техники «Усиленный резонанс», которую вы проходили в рамках *КП1.0*.

Глава 21

МЕДИТАЦИЯ КВАНТОВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

Мы здесь для того, чтобы пробудиться от иллюзии отделенности.

Тик Нат Хан

Некоторые люди практикуют медитацию для того, чтобы расслабиться, улучшить свое здоровье, обрести внутренний центр или внутреннюю тишину, покой и высшее знание. Сам по себе процесс медитации уже позволяет вам совершенно по-новому почувствовать себя в этом мире. Существует и множество способов медитировать, и множество школ, преподающих тот или иной взгляд на

медитацию. Многие считают высшей целью медитации достижение просветления и слияние с бесконечной Любовью.

Теперь, когда вы знакомы с методом *Квантового Прикосновения 2.0*, давайте посмотрим, как можно использовать энергию сердца для погружения в глубокие и результативные медитации.

Наш ум любит занимать себя тысячей и одной вещью и может думать обо всем на свете. Чтобы успокоить ум, мы используем и нашу решительность, и силу нашего *позволения*. И прежде чем мы начнем, стоит осознать одну очень важную вещь: *вы — это не ваши мысли*. Да, у вас появляются мысли, но сами мысли и тот, кто их думает, — это не одно и то же. Большинство людей проживают свою жизнь, не переставая идентифицировать себя с потоком своих мыслей, теряя себя в этих крысиных бегах собственного разума. Осознайте же, что мы — это много большее, чем наш ум, наше тело, ощущения, желания, страхи, надежды и убеждения. Ваше истинное «Я» — это тайна и предельное место назначения этого путешествия. Трансцендентальные переживания и бесконечная благодать — нечто такое, что мы уже не можем позволить себе считать просто выдумками или преданиями древности, так как слишком многие уже достигли этого опыта и могут об этом рассказать.

Расслабление

Как бы далеко вы ни захотели продвинуться в этом путешествии, каждый шаг будет приближать вас к вашей цели. Мы рассмотрим несколько вариантов медитаций *Квантового Прикосновения*, но первый наш шаг всегда один и тот же — сидя или лежа, позвольте себе полностью расслабиться. Важно, чтобы вы чувствовали себя как можно комфортнее. Пусть каждая клеточка вашего тела освободится от любого напряжения. *Отпустите себя*.

Дыхание

Медитируя, чрезвычайно важно осознавать собственное дыхание. Вместе с дыханием движется наш ум. Чем глубже вы входите в медитацию, тем очевиднее становится, насколько тесно связано ваше дыхание с вашими мыслями. Чтобы ум мог успокоиться, дыхание должно быть медленным, ровным и расслабленным. Найдите какой-нибудь удобный для вас ритм. Затем соедините ваше дыхание с энергией сердца. Чем больше вы объединяете ваше дыхание с энергией сердца, тем больше будет освобождаться от мыслей ваш ум.

Время

Для достижения наилучших результатов сеанс медитации должен продолжаться по меньшей мере 10 или 15 минут. Нередко, если медитация продолжается более 30 минут, концентрация практикующего ослабляется. Поэтому для большинства людей идеальная продолжительность сеанса медитации — от 20 до 30 минут. Прекрасно, если вы будете медитировать 1–3 раза в день. Более длительные или частые медитации могут превратиться в способ убежать от собственной жизни.

Концентрация

Медитация подразумевает умение концентрироваться и управлять своим вниманием. То, на чем вы концентрируетесь, зависит от природы вашей медитации. Вот несколько рекомендаций.

Энергия сердца при полном отсутствии мыслей

Это безмолвная медитация, во время которой вы погружаетесь в энергию сердца, *сдаетесь* энергии сердца, сливаетесь с ней. Все. В тишине, вы полностью отдаетесь переживанию энергии сердца, текущей в гармонии с вашим дыханием, — больше для вас ничего не существует. Просто отметайте, как не имеющие значения, все появляющиеся у вас в голове мысли, оставаясь только с *ощущением* и генерируемой энергией сердца психологической радостью. Вам не надо ни задумываться о вашем переживании, ни пытаться его объяснить. Просто переживайте *это*. Энергия сердца может распространяться по всему вашему телу. В таких случаях просто возвращайте ваше внимание в область сердца и удерживайте его там.

Опустошите ум и наслаждайтесь!

Энергия сердца с мыслью

Это медитация, в которой вы в безмолвии погружаетесь в энергию сердца, как в «медитации при отсутствии мыслей», не переставая задавать себе один-единственный вопрос, медленно и не останавливаясь — так, чтобы у вас в голове не было никаких других мыслей. Вот три вопроса из моей собственной практики:

1. Кто я есть?
2. Что я есть?
3. Как глубоко может проникать любовь?

Вы задаетесь вопросом о своей бесконечной природе, о бесконечной любви, мудрости и глубине своего существа. Ваш ум будет уводить вас в сторону, но каждый раз возвращайтесь к вашему вопросу. Позвольте энергии сердца стать вашей движущей силой и посмотрите, как глубоко она сможет вас завести. Ваш вопрос адресован вашему Высшему «Я». Получаемый ответ обрабатывается в ваших чакрах. Вам не нужно делать ничего, чтобы облегчить или форсировать этот процесс.

Для каждой медитации выбирайте один-единственный вопрос. Все вопросы хороши. Каждый вопрос ставит вас на путь, который приведет вас домой.

Мысль «Кто я есть?» останавливает все прочие мысли, она подобна палке, которой разгребают угли погребального костра и которая в конце сгорает сама. Тогда остается только Самореализация.

Шри Рамана Махарши

Медитативное творчество

Если у вас есть к этому склонность, вы можете медитировать, пребывая Десятой чакре с использованием приведенной в 17-й главе техники изменения убеждений. В процессе вы можете задавать себе вопрос:

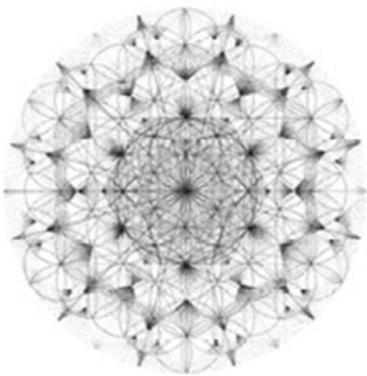
«Какова сущность знания того, кто я есть, и какая энергия с этим связана?» Проведите полученный в Десятой чакре невербальный ответ по всем ниже расположенным чакрам, как это было описано в соответствующей главе. Это откроет ваши чакры пониманию и переживанию самих себя на значительно более глубоком уровне и может существенно усилить вашу медитацию.

Практика приведенных в этой главе медитаций поможет вам достичь множества замечательных эффектов. Вы обретете более глубокое понимание и ощущение энергии сердца; это позволит вам проводить более эффективные сеансы исцеления и поможет сбалансировать ваше тело и эмоции. Это позволит вам глубже познать и сильнее полюбить себя.

Будет прекрасно, если вы будете комбинировать различные техники и изобретать новые. Не прекращайте исследовать себя и открывайтесь новым возможностям.

Часть IV

НОВАЯ НАУКА, НОВОЕ БУДУЩЕЕ



Глава 22

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК: ОТКРОВЕНИЯ И ПРЕДВИДЕНИЯ

Поиски физического объяснения ума — рискованное занятие для дураков. Это все равно что разбирать рояль, чтобы найти спрятанную в нем музыку.

Лайал Уотсон

Это человек?

Алан Тьюринг — английский ученый, изобретатель первых вычислительных машин, основоположник информатики и один из первых теоретиков искусственного интеллекта. В 1950 году он предложил идею эмпирического теста, ставшего с тех пор знаменитым и получившего название «тест Тьюринга». Он придумал тест, которым когда-нибудь в будущем человек может воспользоваться, чтобы определить, может ли машина мыслить. Суть его вот в чем: если, общаясь с находящимся в другой

комнате компьютером посредством напечатанных сообщений, вы не можете с уверенностью сказать, кто с вами общается, машина или человек, это значит, что машина тест прошла.

Сегодня существует множество различных онлайн-чат-ботов, которые только и ждут, когда вы предложите им пройти тест Тьюринга. Некоторые из этих ботов очень хороши, но все же недостаточно убедительны. Правда, в 2011 году компьютер компании *IBM Watson* победил нескольких экспертов, что свидетельствует о том, что некоторые компьютеры достаточно близки к тому, чтобы пройти тест Тьюринга.

Некоторые мыслители высказывают предположения, что когда-нибудь человек сможет разработать компьютеры с настолько развитым искусственным интеллектом, что они будут намного превосходить человеческий разум. Некоторые даже считают, что с этого важнейшего события — создания в будущем настоящего искусственного интеллекта — начнется новая эпоха «сингулярности» [5]. Предсказывается, что суперразум, более развитый, чем человеческий, сможет неограниченно развивать себя. И это еще не все! Рэй Курцвейл и другие футурологи утверждают, что вскоре после этого человек сможет создать искусственный мозг, в который он сможет загружать — или с которого он сможет скачивать — все данные, хранящиеся в его стареющем биологическом мозге, таким образом обретая бессмертие.

С радостью мы примем наших новых компьютерных повелителей или нет, и независимо от того, станем ли мы сами компьютерами, я считаю, что все эти разговоры только уведут нас в сторону. Какой бы сложной ни была машина, у нее не будет чакр, не будет сознания и не будет иной мотивации, чем та, что прописана в ее программе, — то есть можно сказать, что у нее вообще нет никакой мотивации. У компьютера или робота нет сердца, нет души, нет сознания и нет любви. У него нет никакого прошлого, нет обстоятельств его жизни, нет собственных желаний или предпочтений, нет эмоций. Одним словом, у компьютеризированных машин нет *сердца*.

Новый тест Тьюринга

Я хочу предложить новый тест Тьюринга, позволяющий определить, с кем мы имеем дело — с живым существом или с интеллектуальной машиной.

Если в соседней комнате человек — то он может выровнять ваши бедра, не прикасаясь к вам. Машины на это не способны.

Если кто-то вразумительно отвечает на ваши вопросы, это еще не значит, что он человек. У людей есть невыразимые качества, измерить которые невозможно. Так, например, наделяющую нас жизненной силой энергию любви нельзя разделить на части, взвесить или вставить в математическое уравнение. Сколько весит искренний поцелуй и какова формула любви с первого взгляда?

Такие же, как электронная машина для подсчета голосов избирателей, которую очень легко взломать, компьютеры подобны кремниевым психопатам. Небольшой сбой в программе — и последствия могут быть ужасными, как это случилось в фильме 2001 года, когда компьютер *HAL* методично — и так же легко и естественно, как если бы он играл партию в шахматы, — начал отключать системы жизнеобеспечения космического корабля или увеличивал температуру в его отсеках.

Любовь же — нечто большее, чем даже самая совершенная компьютерная бездумная программа. Это эссенциальная трансцендентная составляющая жизни и биологии, намного превосходящая примитивное размножение и выживание. И совершенно не важно, что эта составляющая остается скрытой. Мы не неуклюжие биологические роботы — мы существа, способные любить. Мы способны переживать и проецировать наше сознание, чтобы изменять внешнюю реальность, и эти изменения могут быть видимы и измерены. Наша любовь может воздействовать на материальный мир, она по-настоящему действенна и бесценна. И каждый из нас, кто это осознает, становится Новым Человеком.

Важнейшее заключение

Что значит наша способность сосредоточивать внимание на сердце, ощущать нечто у себя в груди, чувствовать любовь, проецировать наше намерение и затем наблюдать, как это меняет окружающий нас материальный мир?

С намерением мы проецируем некий сигнал или энергию. Этот сигнал принимается, понимается, интерпретируется, и принимающий его объект соответственно реагирует. Так как расстояние при этом совершенно никакой роли не играет, ясно, что мы не используем ни один из известных нам электромагнитных диапазонов.

Давайте еще раз исследуем эти неоспоримые факты.

Используя техники *Квантового Прикосновения*, мы способны направлять энергию, или информацию, или что-то еще — что бы это ни было, — что воздействует на внешние по отношению к нам объекты.

Причем результаты этого воздействия направленной энергии повторяемы и проверяемы. Все это подразумевает, что мы каким-то образом напрямую соединяемся с вещами, на которые воздействуем.

Очевидно, мы работаем посредством некоего вездесущего Разума и вместе с ним — с Разумом, который мы просто не в состоянии понять. Я не понимаю ни одной из целой сотни функций печени, могу недостаточно знать ее анатомию и даже только приблизительно представлять, где она расположена. Однако это никак не мешает мне исцелять ее энергией сердца с намерением исцеления наиболее подходящим печени путем.

Очевидно, Вселенная каким-то образом понимает наше намерение, интерпретирует его и действует в соответствии с ним.

Эти полностью функциональные способности были у нас изначально — они встроены в нас, хотя мы никогда раньше их не использовали и едва понимаем, как это все работает.

Как можно все эти неоспоримые факты объяснить?

Самое напрашивающееся заключение — наша Вселенная содержит некую благоволящую нам инфраструктуру (как это называет Крис), к которой мы напрямую подключены и в которой мы, собственно, обитаем — точно так же, как рыбы обитают в воде.

Все это подводит нас к самому важному заключению из уже сделанных — *нерелигиозная духовность* существует, и признание ее существования может коренным образом изменить всю нашу жизнь.

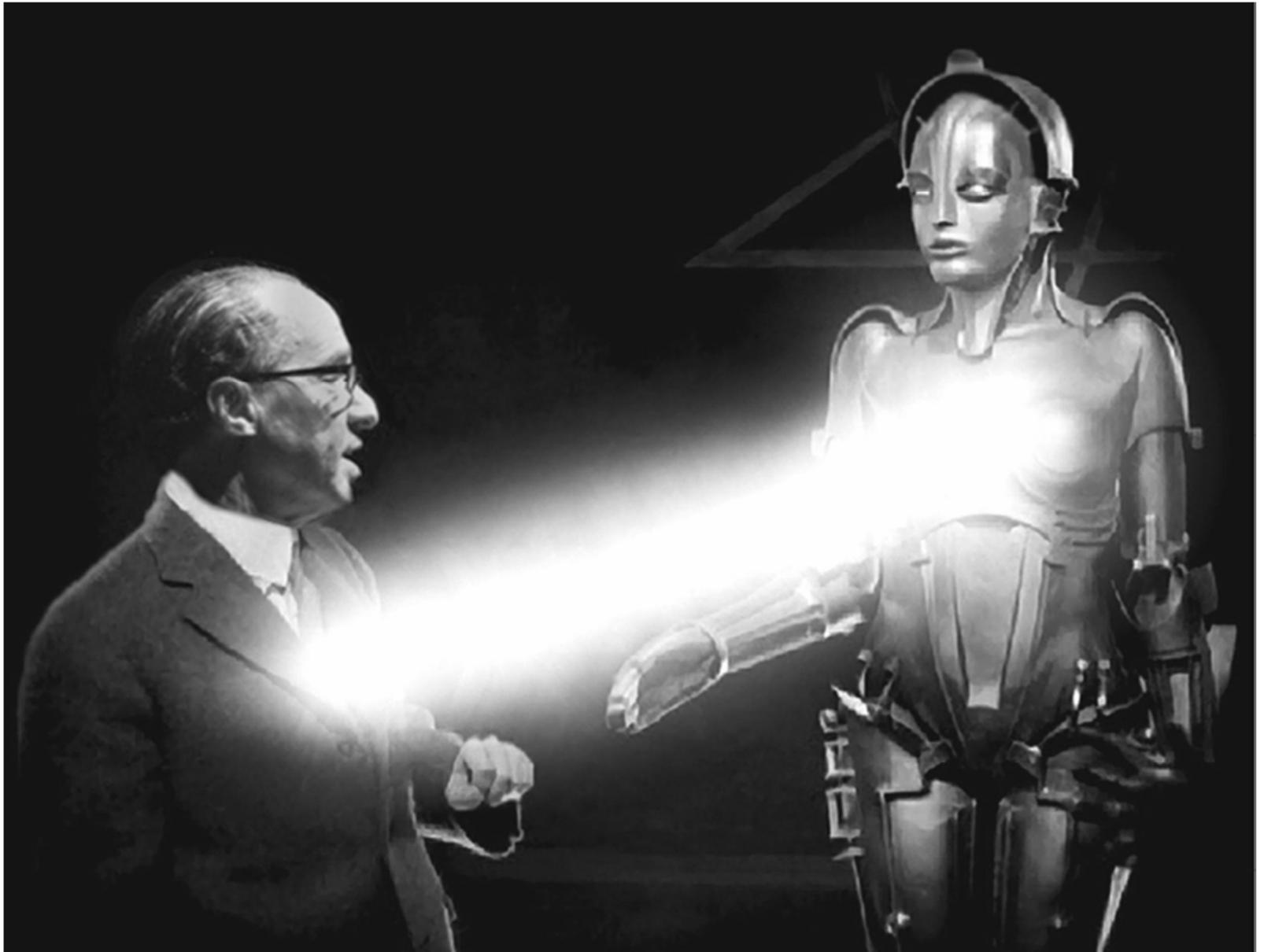
Нерелигиозная духовность — это духовная система взглядов на мир, определенный опыт и стиль жизни, которые не связаны ни с каким божеством, писанием, догмой, религиозной организацией или даже верой. Это духовность, основанная на эмпирических наблюдениях действенности любви и ежедневном переживании ее как активной силы, а также ощущение своей глубокой связи со Вселенной.

Если вы можете быть открыты воздействию и силе любви и тайнам реальности, то вы нерелигиозно духовный человек. С этой точки зрения, каждый раз, когда техники *KPI2.0* срабатывают, происходит нерелигиозное чудо.

Если вы определяете духовность как вашу реальную и практическую связь с высшей силой Любви, Всем Сущим или Богом, или Богиней (если вы желаете придерживаться антропоморфных представлений), то вы можете открыться и нерелигиозной духовности.

В моем собственном представлении, у нас не больше понимания духовности, чем у пылевого клеща, прогуливающегося по книжной полке в Библиотеке Конгресса. Должен признать, что в этом отношении мы совершенно невежественны и еще только собираемся отправиться в это путешествие.

Я искренне надеюсь, что эта книга и переживания, получаемые прочитавшими ее практиками *Квантового Прикосновения*, помогут нам осознать магию нашего существа, чтобы в один прекрасный день все мы могли объединиться в любви и благоговении, и тогда мы перестанем с пеной у рта отстаивать наши чрезвычайно ограниченные представления о непознаваемом.



Глава 23 КОСМИЧЕСКАЯ ГИПОТЕЗА

Будущее, на фоне прошлого создающее настоящее.

Лазарис

Предлагаю вам тему для размышлений. Как могло так случиться, что присущие нам естественные человеческие способности по большей части остаются скрытыми, неизвестными, не используются или ими пренебрегают? Как такие способности могут быть частью эволюционного процесса? Обрели ли мы их вследствие эволюции и как это могло произойти? Обладают ли другие животные нашей эволюционной ветви такими способностями и используют ли они их или их зачатки и могли ли эти способности достаться нам от них?

Это прекрасные вопросы. И хотя я не могу сказать, что у меня есть четкие ответы, все же есть некоторые предположения и возможные объяснения.

Умеют ли животные эффективно исцелять друг друга — с прикосновением или без? Никаких свидетельств этому я не нашел. Не секрет, что в поведении некоторых животных проявляется сочувствие. То же самое делают многие люди и даже политики. Не исключаю такой возможности, что могут быть случаи и исцеления животными друг друга, хотя нам о таких случаях ничего не известно. Когда вы что-то не ищите, вероятность того, что вы это найдете, становится ничтожно малой. Поэтому даже если кто-то из людей такое поведение животных и наблюдал, то скорее всего он просто не обратил на это внимания или проигнорировал очевидный факт, так как это и не укладывается в его представления, и не находит никого приемлемого объяснения. Так что на данный момент могу предположить, что направление энергии на исцеление является по большей части — если не исключительно — человеческой способностью, удивительной способностью, о существовании которой мы даже не подозревали.

Итак, если это только человеческая способность и для нее нет эволюционных прецедентов или предпосылок к ее возникновению в нашей ветви развития, тогда откуда эта способность у нас взялась? Откуда она нам ниспослана?

Вот что, в моем представлении, могло случиться:

Эволюция началась в будущем, а не в прошлом.

Позвольте мне объяснить.

Пару лет попрактиковав техники *Квантового Прикосновения 2.0*, а также основываясь на некоторых других жизненных переживаниях, я пришел к созданию рабочей модели, подразумевающей, что в центре Вселенной находится некий благосклонный, покровительствующий нам Разум. Когда вы направляете кому-либо энергию сердца, ваше внутреннее намерение несомненно ясно понимается и производится соответствующая внешняя работа, даже если вы имеете весьма скромное представление о физиологии тела или даже вообще его не имеете. Неким образом ваше намерение функционирует в мире физического и достигает реальных результатов, причем именно тех, которые вы намеревались!

Так что, может быть, все мы связаны друг с другом как части разумной и благосклонной Вселенной. Разумной — ибо она понимает наше намерение, и благосклонной — ибо наша любовь определенно усиливает наше намерение исцеления.

По-видимому, эволюция сознания включает в себя переход из джунглей, где осознанность обеспечивает выживание, к миру, где осознанность сопровождается *состраданием*. По мере эволюции системы становятся все сложнее, и, может быть, сознание накапливает потенциал к еще большему состраданию.

Вероятно, нам придется бросить вызов двум общепринятым убеждениям. Первое — что время всегда идет в одном направлении, и второе — что Вселенная механистична и неразумна. Может быть, навыки, которым обучает эта книга, заставят кого-то усомниться в этих двух «истинах». И по крайней мере в том, что касается необратимого хода времени, мы не первые, кто поставил это под сомнение.

Мичио Каку [6] утверждает, что ничто в физическом устройстве Вселенной не мешает нам двигаться назад во времени, разве что это потребует невероятного количества энергии. Многие физики никак не могут понять, почему время является вектором, направленным исключительно вперед, так что нам кажется, будто все события будущего всегда являются следствием неких событий в прошлом.

Но может быть, вектор времени не такой прямой и необратимый, как мы об этом думаем, и, возможно, для движения времени вспять вовсе не требуется такое уж невозможное количество энергии.

Как бы то ни было, очевидно, прецеденты ретрокаузальности — когда следствие предшествует причине — существуют. Это реально и может быть измерено. В различных сферах научных знаний находится все больше доказательств тому, что события будущего могут влиять на прошлое даже при нормальных, свойственных человеческой жизни уровнях потребления энергии.

Дин Радин, старший научный сотрудник Института ноэтических наук (ноэтика — эволюция сознания) и адъюнкт-профессор Университета штата Сонома, еще в 90-х годах прошлого века убедительно показал, что проводимость человеческой кожи изменяется, реагируя на случайные и совершенно неожиданные события, от долей секунды до нескольких секунд до того, как эти события происходят. Он назвал это свойство кожи «до-откликом». Другие ученые называют подобные этому эффекты «ретрокаузальностью».

Социальный психолог Дэрил Дж. Бем, профессор Корнелльского университета, в 2011 году в *Журнале личностной и социальной психологии (Journal of Personality and Social Psychology)* опубликовал ставшую знаменитой и вызвавшую много споров статью «Чувство будущего: экспериментальное доказательство аномального ретроактивного влияния на когнитивные процессы и аффективные состояния». В статье приводились результаты проведенных им и его студентами девяти экспериментов, каждый из которых со всей очевидностью доказывает влияние событий будущего на восприятие и эмоции в прошлом.

И не только это. Мой соавтор Крис Даффилд сообщил мне, что знает о подтверждающих это же положение результатах экспериментов, полученных как минимум в двух лабораториях, занимающихся нейрологическими исследованиями, где записывались пиковые сигналы отдельных нейронов. В этих лабораториях ученые-исследователи записали достоверные и повторяющиеся отклики нейронов на определенные стимулы, на которые они были настроены, — причем нейроны откликались на стимул за доли секунды до того, как стимулы реально запускались экспериментаторами!

Почему об этом никто из нас никогда не слышал? Вероятно, эти ученые — исследователи нейронов — находятся в фазе отрицания, столкнувшись с феноменами, не вписывающимися в их прекоцепцию. Или, может быть, они просто стесняются публиковать результаты своих исследований, так как боятся, что это может подорвать их репутацию и поставить под угрозу финансирование проектов и карьерный рост самих этих ученых.

Если будущее может влиять на прошлое в диапазоне нескольких секунд, почему это не может происходить в диапазоне десятилетий, веков или многих миллионов лет?

Если я могу посылать энергию сердца в прошлое, чтобы исцелить мою кошку, то почему бы Вселенной будущего не посылать свое намерение в настоящее, чтобы исцелять нас и направлять на нашем эволюционном пути? И если я могу направить энергию сердца на человека в другом конце комнаты или на другом конце земного шара, то почему переносимое силой любви намерение не может работать, преодолевая множество световых лет? Мы существуем в многомерной реальности, и, вероятно, в некоторых ее измерениях направление вектора времени не имеет такого же значения, как в нашей. Может быть, Высшее Сознание помогает нам эволюционировать. И точно так же возможно, что Высшее Сознание — это наше собственное сознание или сознание наших потомков, посылаемое нам из более сострадательного, мирного и эволюционировавшего будущего.

Подозреваю, что способность работать с энергией сердца могла быть дарована нам нашим будущим эволюционным потенциалом. У меня даже начинают появляться мысли о том, что, возможно, ЕСТЬ некий разумный план (в смысле план развития). Только это план не какого-то там ревнивого и мстительного антропоморфного дяденьки с небес, создавшего всех животных, а затем сделавшего так, что 99 % из них вымерло. Нет, этот разумный план принадлежит нашему будущему сознанию. Думаю, что все живое может пребывать в духовном единении с Высшим Сознанием, будущее которого направляет свое собственное эволюционное развитие.

Я начинаю все больше привыкать к мысли, что в глубине души человечество действительно жаждет духовного развития и что со временем мы откроем в себе еще больше новых, подобных *Квантовому Прикосновению* способностей. Посмотрите, как эволюционировала наша речь, как мы научились читать, как мы развили наши изобретательские способности. И может быть, *Квантовое Прикосновение 2.0* — это просто тренировка перед получением еще более удивительных способностей.

Вероятно, когда-нибудь мы будем телепортировать себя из одного места в другое без каких-либо технологий и без необходимости проходить через руки сотрудников службы безопасности аэропорта. Может быть, наш вид со временем разовьет способность быть всеведущими — достижением чего хвастаются некоторые йоги. Или, возможно, мы разовьем способность одним только нашим намерением материализовывать объекты из квантового вакуума. *Возможности бесконечны.*

Я думаю, что в наше ДНК и в наше сознание эти новые способности были встроены из будущего и что в настоящее время мы движемся к более развитой эмпирической, нерелигиозной духовности, которая способна нас объединить, а не разделять.

Хотя что я могу знать? Я всего лишь живу здесь.

Глава 24

ВИДЕНИЕ НОВОГО БУДУЩЕГО

Будущее уже не то, что раньше.

Йоги Берра

Мечты могут начинаться с не имеющих никакого смысла и даже безумных идей. И если человек пребывает в поиске, стремится осуществить свои мечты — его душа насыщается. Некоторые спортсмены, актеры, продюсеры и, вероятно, кто-то еще позволяют себе грандиозные мечты даже тогда, когда все остальные пытаются их от этого отговорить. Массы очень далеки от того, чтобы позволить себе великие мечты. Уверен, что и в духовном, и в психологическом аспектах нам просто необходимо иметь возвышенные стремления и мечты. Наши мотивации должны исходить из сердца, а не из ума; быть страстными, а не расчетливыми.

К сожалению, большая часть человечества мотивирована гневом и страхом — гневом, потому что я вынужден работать, хотя ненавижу свою работу, и страхом, потому что меня могут уволить, если я завтра с утра не появлюсь на своем рабочем месте... Но и в тех случаях, когда основные мотивации человека продиктованы не гневом и страхом, он скорее всего мотивирован жаждой обрести и иметь — он жаждет положения в обществе, статуса, вещей и удовольствий, причем тех вещей и удовольствий, которые он с его работой позволить себе не может.

Поэтому большинство людей живут жизнью, полной неудовлетворенности, разочарования, растерянности и смятения, вызванного тем, что они совершенно не представляют, *для чего* живут. Бедные хотят элементарного комфорта; те, у кого этот комфорт есть, хотят богатства; а богатые рано или поздно понимают, что, сколько бы денег у них ни было, удовлетворения это им не принесет. И все: и бедняк, и середняк, и богатый — признают они это или нет — хотят больше *любви*. И все это в условиях ограниченности физических ресурсов земли и ухудшения состояния окружающей среды, при

все большем росте катастрофически неудовлетворенного народонаселения. Мы живем в мире, который, похоже, зашел в тупик.

Чтобы понять мою точку зрения и иметь необходимый контекст, давайте кратко вспомним историю, как мы, люди, попали в такое затруднительное положение. И тогда я расскажу вам о моей великой мечте — о том, *как мы можем исцелить этот мир*.

Где мы есть и как сюда попали

Миллионы лет назад, еще до того, как первые живые существа стали бродить по земле, битва за выживание происходила в море. У некоторых существ были огромные клыки; другие умели быстро передвигаться, у кого-то была прочная броня, а еще кто-то умел хорошо маскироваться. Это было примитивное, целиком сосредоточенное на выживании сознание — и именно такое сознание породило жизнь на Земле. Закон джунглей — или океана — декларировал приоритет безжалостного эгоистического интереса: сожри ты — или сожрут тебя. Бдительность должна была поддерживаться любой ценой. Когда животное пробирается через лес или плывет в озере и огибает скалу, лоб в лоб сталкиваясь с другим животным, у него есть не больше доли секунды, чтобы оценить ситуацию. Смогу ли я этим полакомиться, оно полакомится мной или это потенциальный партнер для спаривания?

Со временем некоторым животным стало биологически выгодно действовать сообща; у этих особей развилось чувство сострадания и эмпатии. И в наши дни мы можем наблюдать подобное поведение у многих животных: слонов, собак, кошек, человекообразных обезьян и даже крыс. Сострадание может быть определено и как способность переживать страдания других (эмпатия), и как желание и готовность прийти на помощь. По существу, на сострадании основывается наше чувство морали.

Первые люди жили небольшими общинами охотников-собираателей. Одно племя состояло примерно из 30–70 человек. И для того, чтобы заботиться друг о друге, — для того, чтобы выжить, — им было необходимо сострадание. Общим настроением таких сообществ было ощущение своей принадлежности группе и сознание необходимости любви и заботы друг о друге. Конечно, из-за возможности спаривания иногда возникали яростные конфликты, но в конце концов все успокаивалось и люди продолжали жить сострадательной жизнью внутри своего сообщества.

Намного труднее было почувствовать сострадание в отношении тех, кто членом этого сообщества не являлся. При изобилии ресурсов — когда пищи хватало на всех — между различными группами всегда было возможно мирное сосуществование. Но если на всех обитателей какой-либо территории еды начинало не хватать, вступали в силу совсем другие законы. При ограниченных ресурсах конкуренция между племенами могла приводить к конфликтам, стычкам и войнам — о сострадании на время приходилось забыть, ведь только так племя могло победить и выжить. В условиях конкуренции, когда приходилось выбирать между жизнью и смертью, на тех, кто к племени не принадлежал (или на тех, кто пытался увести полового партнера), необходимо было смотреть как на нечеловеческое существо, как на врага, — только так их можно было безжалостно убивать, истреблять или порабощать.

Психопаты и социопаты

Когда сострадания, эмпатии и чувства сожаления о содеянном нет, когда их намеренно исключают, это называется *психопатией* или *социопатией*. *Психопатия — это врожденное отсутствие сострадания, а социопатия — это неспособность чувствовать сострадание, развившаяся в последующие годы жизни*. Социопатом человека можно сделать — нередко к социопатии приводят насилие, травмы или соответствующее научение. Психопатами же люди рождаются. В ходе начальной военной подготовки молодых людей учат подчиняться (часто через насилие), обучают состраданию в отношении своих братьев по оружию и характеризующемуся крайней социопатией отношению к противнику и врагам. Примерно такое же обучение проходят члены команд в американском футболе, разве что без оружия.

Однако некоторых людей даже не нужно обучать быть социопатами, так как они уже родились без сострадания и, по-видимому, никогда его в себе не разовьют. В любом человеческом сообществе доля таких безжалостных психопатов среди нас оценивается приблизительно в 1–5 % от общего числа членов сообщества. И едва ли их будет становиться меньше. На сегодняшний день мы не знаем, связана ли психопатия с какими-либо генетическими или эпигенетическими характеристиками человека, однако устойчивость этой человеческой черты во времени позволяет предположить, что она всегда была неким образом важна для выживания сообществ людей.

Психопаты имеют естественную склонность к конфликтному поведению, к овладению, завоеванию и удерживанию половых партнеров, причем все это без сдерживающего влияния сострадания. Нередко они способны очень достоверно имитировать сострадание, даже когда находятся в безжалостной

погоне за положением в обществе, богатством и властью. Они всегда стремились занимать главенствующие позиции в своей группе, племени или конгрегации. И не важно, является ли действующий лидер мудрым и сострадательным или банальным психопатом — наверняка где-то рядом есть другой психопат, который стремится занять его место.

Такое продвижение психопатов вверх по статусной лестнице и вытеснение из управленческих структур не-психопатов, очевидно, имеет место в преступном мире, на всех уровнях социальных структур — в правительствах стран и в корпорациях. Вам это может показаться спорным, однако я убежден, что наибольшая концентрация психопатов наблюдается именно в высших эшелонах политической власти, среди топ-менеджмента корпораций и среди главарей мафии. Исследования показывают, что психопатами является от 70 до 90 % преступников — и по некоторым оценкам от 5 до 10 % генеральных директоров крупных корпораций.

Сообществам людей, независимо от их числа, — будь то племя или нация — также свойственно проявление черт психопатии и социопатии. Мирное сосуществование между группами может в любой момент перерасти в соревнование, затем в соперничество, затем в конфликт и даже в открытые военные действия. Безответственные группы людей и империи могут действовать подобно психопатам, стремясь к как можно большему богатству и безраздельной власти над другими сообществами и людьми.

Итак, психопаты и социопаты — как отдельные личности, так и психопатические сообщества — обитали среди нас всегда, еще с самых древних времен.

С изобретением земледелия появилась частная собственность, правители, армии, пираты, рабы, города, и, разумеется, законники. Когда человек живет в небольшом племени, он знает всех членов своей группы и поддерживает их, поэтому обретение частной собственности в таких группах не было главной мотивацией к действию. Но с развитием цивилизованного общества немногим стоящим на самом вершине личностям стали доступны невиданные до той поры богатство и власть, и многие из этих индивидуумов оказались психопатами или социопатами. Теперь нет такого человеческого сообщества, где не существовала бы своя вертикаль богатства и власти. Можно даже предположить, что психопаты и социопаты намеренно прикладывали усилия к тому, чтобы наша цивилизация развивалась именно по такому пути. Те же, кто находятся в самом низу этой пирамиды, нередко настолько искалечены и травмированы, что уже практически ничего не чувствуют, — и это, по-видимому, тоже является одной из форм приобретенной психопатии.

В настоящее время мы живем в мире, в котором более половины всего населения живет в городах, где слишком много людей, чтобы всех знать и к каждому быть равнодушным. Чтобы обеспечивать свою собственную семью, человек вынужден игнорировать боль и несчастья окружающих его людей. Подумайте вот о чем: в наше время больше половины детей земли живут в бедности, страдают из-за войн и болезней. Степень человеческих страданий уже давно превосходит и наши когнитивные, и наши эмоциональные способности. Мне кажется, что все добросердечные люди в наше время просто перегружены состраданием. Им приходится так или иначе закрываться от внешних событий, им просто не хватает эмоциональной энергии, чтобы иметь дело с таким невероятным количеством волнующих их проблем. Если соседский ребенок голодает, большинство людей сделают все от них зависящее, чтобы его накормить. Но когда на нас обрушивается информация о том, что каждый год миллионы детей по всему миру умирают от голода страшной смертью на глазах у родителей, которые не в состоянии им помочь, мы стараемся отключить наше сострадание — в противном случае что-то в нас может просто перегореть.

Наш мир все больше раздираем на части различными противоречащими друг другу идеологиями, религиями и политическими течениями. Как бы иронично это ни звучало, но наиболее изолированными чувствуют себя люди, живущие в густонаселенных городах. Помню, когда я учился в колледже, мое знакомство с соседями состоялось только после того, как в результате довольно сильного землетрясения рухнул разделявший наши участки забор.

В самом центре всеобщей глобальной неустроенности и страданий мы как существа, не связанные ни с кем, кроме самих себя, все больше одолеваемы желанием накапливать богатства, собственность, различные материальные блага. Мы любим все новое. Приобретение нового электронного гаджета всегда радует и дарит удовлетворение — по крайней мере на время. Мы любим добиваться успеха, двигаться вперед, процветать, и капитализм создал нам для этого такие условия, в которых абсолютно каждый, преследуя эти цели, может либо взобраться на самую вершину, либо — с той же долей вероятности — опуститься на самое дно. Однако мы в своем неутомимом стремлении добиваться успехов и обретать нередко подавляем в себе любые проявления сострадания и любви. И хрестоматийный образ сухого и бесчувственного богача вполне имеет право на существование — это не такая уж выдумка и преувеличение.

В то же время все хуже — прогрессирующе хуже — становятся окружающие нас условия внешней среды. Наши океаны становятся все теплее, кислотнее и грязнее. Гибнет планктон, негде жить большим человекоподобным обезьянам... Существование десятков тысяч представителей флоры и фауны в нашем мире оказалось под угрозой — в результате техногенного воздействия климат изменяется, их ареалы обитания исчезают. Поддерживающие наше существование уникальные системы планеты Земля быстро разрушаются, они в огромной опасности. Наши проблемы угнетают нас и кажутся неразрешимыми. Еще больше ухудшает наше положение то, что в доме явно нет взрослых, которые могли бы сказать детям, как себя вести. Намеренно или нечаянно, люди создают все новые проблемы, и никто не хочет брать на себя ответственность за оставляемый после себя бардак.

По мере роста индивидуальной изоляции, на фоне все усиливающихся страданий все больше людей развивают у себя психопатические и социопатические черты. То есть они частично или полностью утрачивают способность к эмпатии и состраданию. Причиной тому могут быть и личный опыт пережитого насилия, и травмы. Подобные черты могут передаваться из поколения в поколение в семьях, в обществе и даже в рамках целых культур.

Правительства обращаются с гражданами как с безликими, неодушевленными предметами — налогоплательщиками. И с экономической точки зрения к людям относятся как к неодушевленным предметам, способным лишь потреблять. В армиях молодых людей учат сочувствовать своим собратям по оружию и своим соотечественникам и не проявлять никакого сострадания к противнику или врагам, которые рассматриваются как нелюди, которых можно убивать. Корпорации — это машины для делания денег, имеющие статус юридических лиц, но способные вести себя как психопаты, подавляющие и игнорирующие естественное чувство эмпатии своих сотрудников.

Похоже, этот слепой, бессмысленный, бессердечный мир сошел с ума.

Видение Нового Будущего

Если и существует нечто, способное разрешить проблемы этого мира, — то это *сострадание*. Глубокое удовлетворение от жизни мы получаем лишь тогда, когда способны любить и заботиться друг о друге. Это верно на индивидуальном уровне — и я нисколько в этом не сомневаюсь, точно так же верно на уровне глобальном.

Я уверен, что все проблемы этого мира будут разрешены, когда сострадание станет нашим основным приоритетом, нашим главенствующим принципом и нашей реальностью. В мире, где господствует сострадание, нам больше не понадобятся мотивации, диктуемые нам соперничеством, обладанием, страхом и злостью. Вместо этого мотивацией всех наших действий будут любовь, благодарность, радость и вдохновение. Давайте же поговорим о том, как мы можем создать это новое будущее.

Прежде всего я хотел бы, чтобы знания, переживания и практики *Квантового Прикосновения2.0* распространились по планете, были доступны всем слоям общества в любой стране мира. Эти чудесные способности и стоящая за ними реальность уже присутствуют в каждом; они — наши по праву рождения, и, видимо, пришло время каждому это осознать.

Психологические исследования показывают, что практика сострадательной медитации значительно уменьшает социопатические проявления и благотворно влияет на здоровье людей, живущих в состоянии стресса, — детей в приемных семьях, заключенных, студентов и т. д. Сам по себе опыт медитации изменяет психологию людей, их поведение и отношение к миру. Нам нужно как можно больше медитирующих.

Я прихожу к выводу, что техники *KIP2.0* помогают нам постигать сострадание на совершенно новом и беспрецедентном уровне. Помимо простого переживания сострадания, *KIP2.0* позволяет человеку непосредственно использовать свое сострадание, свою энергию, чтобы ТВОРИТЬ удивительнейшие вещи — и в настоящем, и за пределами времени и пространства.

Когда люди мира осознают, что являются чем-то много большим, чем винтиками в экономической машине, много большим, чем покупателями, налогоплательщиками и избирателями, когда они обнаружат, что у них есть прямой доступ к энергии сердца, к разуму сердца, поймут, что их любовь и сострадание можно направлять на достижение конкретных, измеряемых, мгновенных, быстро наступающих позитивных изменений во всем мире, и когда они обнаружат, что любой человек может легко и просто стать *Новым Человеком*, наша жизнь кардинально изменится.

Изменится абсолютно все. Должны будут измениться основные правила бизнеса, финансового рынка, правительство, наука и технологии. Ущербность и нелепость личностной, институциональной и социальной психопатии и социопатии станет болезненно очевидной — и их проявления больше не будут считаться приемлемыми и неизбежными.

Желательность и *необходимость* возвести сострадание в ранг направляющего и всеобщего жизненного принципа во всем, что делает человек, станет предельно ясна. Мы создаем новое определение человечности, новую концепцию и новое восприятие человеческой природы. Мы начинаем понимать, что это значит — быть человеком. *Быть Новым Человеком.*

Люди больше не захотят жить, подчиняясь ограничениям, навязываемым им психопатическими и социопатическими личностями и организациями. Люди, где бы они ни были, научатся узнавать признаки психопатии и социопатии и противостоять им. Государственные институты, финансовые компании и сообщества изменят свои правила и будут руководствоваться системами, основывающимися на сострадании, — и не для виду, как многие делают это сейчас, но с самыми искренними намерениями.

Несомненно, мы разработаем новые инструменты и методы для распознавания и исцеления социопатии. Как первое средство, многим может помочь сострадательная медитация. Правда, сидячие медитации подходят не каждому. И мне кажется, что всемирное и всеобщее обучение техникам *KIT2.0* и практика этих техник — в любом возрасте — может быть еще одним средством, помогающим предотвратить и уменьшить социопатические проявления. В *Новом Мире*, где сострадание — это норма, любые проявления социопатии будут выглядеть как нечто уродливое и подлежащее немедленному исправлению. Помогать людям эффективно исцеляться и избавляться от социопатии можно будет также с помощью новых методов эмоционального исцеления — таких, как набор техник «Здоровье Своими Руками» (*Self-Created Health*) (еще один метод, который я разработал и преподаю, а также тема моей следующей книги).

А как быть в отношении тех психопатов, которые родились без сострадания? Неужели они неизлечимы? Если это действительно так, то, может быть, нам следует просто признать это и сострадательно создавать для них такие условия, в которых у них было бы меньше власти, чтобы они не могли нанести обществу много вреда. Я предвижу, что появятся и будут повсеместно использоваться нейронные детекторы и психологические тесты для выявления психопатов. Такая проверка будет рутинной процедурой, применяющейся в системе образования или при найме на работу. Или, может быть, все-таки есть способ использования энергии сердца или других систем исцеления для трансформации психопатов в сострадательных человеческих существ? Как бы то ни было, нам необходимо — и мы сможем — сделать так, чтобы психопаты больше не правили большей частью мира и не уродовали его. Мы должны гарантировать себе, что только по-настоящему сострадательные люди с пробужденными сердцами смогут занимать высокие посты в правительствах и определять то, каким будет наш мир.

Если мы можем использовать энергию сердца для пробуждения сострадания даже у самых черствых социопатов и психопатов и на всех уровнях переделать организации так, чтобы они работали, руководствуясь принципами самого искреннего сострадания, — только одно это уже может трансформировать наш мир.

Как же нам внедрить эту новую реальность практического сострадания, эту новую реальность усиления и использования энергии сердца во все слои общества и во всех областях нашей жизнедеятельности? Как нам распространить это знание, этот способ бытия так, чтобы это было доступно каждому человеку в любой точке планеты? И как нам сделать это быстро, или по крайней мере достаточно быстро, чтобы на это ушло не слишком много времени? Я думаю, что начать *лучше всего с образования.*

Мы начнем с создания новой системы обучения для детей, основанной на творчестве, радости и умении решать проблемы. Дети обнаружат, что учиться очень весело, когда мотивация обучения — решение реальных существующих проблем нашего мира и изменение этого мира к лучшему. Если нам удастся сделать это предметом их страстного увлечения, дети будут своевременно усваивать все важные предметы своей программы. Вместо того чтобы заставлять их учить то, что, по нашему мнению, им следует знать, давайте доверимся их естественной любознательности и энтузиазму и сделаем так, чтобы программы обучения отражали интересы самих детей. Работа учителей будет оцениваться тем, насколько дети заинтересованы и насколько страстно они увлечены тем, что делают. Когда будут созданы правильные условия, дети поймут, что обучение может приносить невероятную радость. И такое отношение к обучению останется у них на всю жизнь.

Давайте также создадим для взрослых, старых и молодых, совершенно новую систему университетского образования — всемирную, открытую и доступную для всех, основанную на творчестве и стремлении решать проблемы. Я хотел бы видеть построенные по всему миру новые кампусы, привлекающие умнейших, талантливейших и страстно увлеченных людей. Положенным в основу этих университетов принципом будет воспитание в людях сострадания и надежды, поиск новых путей общественного устройства и эффективное решение гуманитарных и экологических проблем.

Все возможные решения будут рассматриваться и изучаться, даже если они не вписываются в рамки традиционной науки и технологий. Эти университеты будут тем местом, где мы сможем свободно, без каких-либо ограничений исследовать тайны энергии жизненной силы. Я считаю, что основанное на опыте изучение энергии жизненной силы внесет существенные изменения в наше понимание физики, химии, биологии, медицины и даже самой личности человека. Это поможет нам найти совершенно новые, невообразимые прежде способы решения многих проблем.

Я бы назвал эти образовательные учреждения «Университетами Жизненной Силы — институтами Высшего Знания». В них будет приветствоваться служащий взаимообогащению широкий обмен знаниями между различными кафедрами и кампусами. Сроки пребывания профессоров на своих должностях будут определяться воодушевлением их учащихся. Разумеется, за свои открытия все будут получать вознаграждение, но это не будет главной целью или определяющей их деятельности. В теперешних университетах студентов-идеалистов обучают так, чтобы они превращались в стяжателей, учат работать и создавать что-либо по правилам психопатических корпоративных структур, отдавая свои открытия миру так, чтобы получить наибольшую прибыль. Но когда над всем главенствует сострадание, величайшей наградой любого человека будет помощь другим людям и природным системам.

В этих университетах почти не будет традиционных разграничений между различными факультетами и дисциплинами. У студентов, профессорско-преподавательского состава и других сотрудников будет приветствоваться и поддерживаться стремление постоянно расширять свои знания и сферу интересов и следование своей любознательности, состраданию, идеям и позитивным порывам, куда бы они их ни вели. В такой обстановке синергетические решения локальных и глобальных проблем, гармоничные — многоаспектные и лежащие сразу в нескольких измерениях — решения будут развиваться и созревать естественным образом. Сложность родит простоту — новое мироустройство, которое будет устраивать всех, *Новый Мир*, основанный на любви и сострадании.

И в отличие от сегодняшних университетов, *Университетам Жизненной Силы* будет оказываться поддержка — в том числе материальная, финансирование, — чтобы там могли быстрее разрабатывать, применять и осуществлять на практике свои инновационные проекты на уровнях от локального до глобального. Как часть эволюционного развития экономики в новую, более сострадательную систему, прибыль от этих проектов будет направляться на поддержку самих *Университетов*, что позволит им предлагать бесплатное образование особо отличившимся молодым людям в любой стране мира. Радостная атмосфера обучения и эффективность во всех этих университетах, а также присутствие привлеченных в эти центры счастливых, сострадательных, полностью посвятивших себя своему делу людей создадут условия, предлагающие беспрецедентные возможности для личностного роста и улучшения всего нашего мира.

Сегодня все касающиеся мира решения принимаются в основном за закрытыми дверями общественными и частными лицами и организациями, которые получают огромные деньги за свое бессердечие, за неумную жадность и преследование эгоистических интересов, за утаивание ценной информации и ресурсов или за банально убийственный идиотизм. Но с распространением сострадания, усиленного в *Университетах Жизненной Силы*, мы сможем эволюционировать в мир, где самые одаренные люди, обладающие истинным состраданием и мудростью сердца, способные ясно прозревать, вооруженные самыми лучшими, рожденными в университетах идеями и технологиями, будут управлять всем совершенно открыто, прозрачно и дружелюбно.

Существенной составляющей человеческих мотиваций станет радость переустройства мира и сознание того, что в наших силах все изменить. Держась таких приоритетов, мы будем учиться исцелять и трансформировать, мы построим по-настоящему жизнеспособное будущее, в котором все будут по-настоящему процветать.

Я уверен, что во все времена человек может испытывать благоговейный трепет перед красотой, чудом, щедростью и творческой способностью природы, Вселенной и человеческого духа. Давайте воплотим все это в реальность!

Глава 25

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Теперь вы знаете то, что знаю я.

Теперь вы можете действовать с некоторой степенью свободы, — свободы, бросающей вызов самому нашему представлению о самих себе как о чрезвычайно ограниченных людях или не более чем механистических материалистических существах.

Вы можете направлять энергию вашего сердца в любое место, в любую эпоху, любому сообществу, любому отдельному существу и на любую концепцию, или образ, или символ. Мы — существа, связанные с Вселенной нашей любовью, намерением и мечтами. Мы — часть великой тайны.

Мы находимся на самой ранней стадии массового пробуждения сознания, мы можем стать духовно взрослыми людьми, способными заботиться и об окружающем нас мире, и друг о друге.

Вы должны знать, насколько ценна, действенна и драгоценна ваша любовь.

Мы обладаем потрясающей возможностью быть сострадательными и создавать новый мир.

Только представьте это!

С огромной любовью,

Ричард Гордон

КВАНТОВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 2.0: ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Добро пожаловать в сообщество *Квантового Прикосновения*! Теперь, когда вы научились техникам *Квантового Прикосновения 2.0*, вам будет интересно узнать, что существует много других доступных вам материалов по *Квантовому Прикосновению*, с помощью которых вы можете усовершенствовать ваши навыки; есть семинары, на которых вы можете встретиться со множеством чудесных людей; есть техники изучающих и практикующих. Место знакомства со всеми нашими материалами — наш главный сайт, *Quantum-Touch.com*. Мы специально создали его, чтобы вы могли найти всю необходимую информацию по *Квантовому Прикосновению 2.0* и связаться с нами. Вместе мы делаем историю, вместе мы изменим этот мир.

Ричард, Крис и Вики

Веб-сайт: Поиск инструктора или практикующего, новости, семинары, обучающие классы, товары и сообщество

Quantum-Touch.com/QT2

Книги

Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия

Наше сообщество

Quantum-Touch Blog

blog.quantumtouch.com

Quantum-Touch Message Board

quantumtouch.groupee.net/eve

Quantum-Touch Facebook Group

facebook.com/groups/64504753104

Self-Created Health Facebook Group

facebook.com/groups/274011329386958

Quantum-Touch Facebook Fan Page

facebook.com/quantumtouch

Quantum-Touch Twitter Page

twitter.com/quantumtouch

Quantum-Touch YouTube Channel

youtube.com/QuantumTouch

Quantum-Touch Pinterest Page

pinterest.com/quantumtouch/

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Крис Даффилд, доктор философии

Как получилось, что я — ученый и изобретатель — оказался вовлечен в систему исцеления *Квантовое Прикосновение* настолько, что даже стал соавтором этой книги? Лично я посвятил размышлениям над этим вопросом многие месяцы. И вот как я на него для себя ответил: я занимаюсь этим *потому, что* я ученый и изобретатель, и потому, что я увидел в этом новый рубеж. По моему мнению, *Квантовое Прикосновение 2.0* — это прорыв в совершенно новые для человечества области, который может стать катализатором самых далеко идущих перемен в науке, технологиях и обществе во время нашей жизни на Земле, а возможно во все времена.

Мне нравится представлять, что, если бы я жил в Италии в начале XVII века, я был бы другом Галилея и принял бы его предложение взглянуть в его телескоп. Через него я увидел бы луны

Юпитера, лунные горные цепи и другие чудесные вещи, не укладывающиеся в научную парадигму того времени. Это были еретические наблюдения, вызвавшие вскоре скандал в коридорах власти и разжегшие гнев инквизиции. Я, вероятно, был бы ошеломлен тем, что увидел в его телескоп, и не поверил бы сначала своим глазам. Но по природе своей я был бы заинтригован и непременно вернулся бы, чтобы взглянуть на это еще раз, и еще, и так далее, пока наконец не принял бы увиденное, не приветствовал бы эту новую реальность и не сделал бы ее частью моей жизни.

Вместо XVII века я живу в наши дни, дружу с Ричардом Гордоном и за последние 15 лет сначала заглядывал в его мир, затем стал осторожно проникать в него все больше и больше, пока не стал его частью. Я был немало ошеломлен, когда Ричард показал мне, что может добиваться значительного и длительного эффекта исцеления, прикасаясь к кому-либо (*Квантовое Прикосновение 1.0*). Я был очень удивлен и потрясен во второй раз, когда узнал, что он может обучать этому других. И я был невероятно удивлен и потрясен в третий раз, когда освоил эти техники сам и они работали почти каждый раз, когда я их практиковал, — даже в тех случаях, когда я совсем не был уверен, что что-нибудь получится.

Когда Ричард представил нам свой бесконтактный метод — тот, что получил впоследствии название *Квантовое Прикосновение 2.0 (КП2.0)*, я опять отнесся к этому скептически и снова пережил все те же самые три шока. К тому времени я уже привык к исцелению наложением рук. Но исцеление *без рук* звучало слишком невероятно, чтобы в это можно было поверить. Помню, я тогда подумал, что Ричард, скорее всего, вводит себя в заблуждение. Поэтому сначала я был шокирован, когда увидел, как он бесконтактно в течение нескольких секунд исправляет осанку и в течение пары минут точно так же — бесконтактно — избавляет от боли. Я видел, как он делает это как бы между прочим в кафе, в холле отеля, стараясь не привлекать к себе внимания, и смело на сцене, перед толпой скептиков, с энтузиазмом и непоколебимой уверенностью. Чуть позже я был ошеломлен, когда услышал, что он может обучать техникам *КП2.0* других — кого угодно — и что почти у всех эти техники тоже работали. И наконец, я был ошеломлен, когда, придя на его семинар, научился этим техникам сам и своими глазами увидел, что они действуют и на окружающих, и на меня самого.

Со временем мое чувство потрясения от наблюдения эффектов техник *КП2.0* переросло в удивление и наслаждение. Как ученый, я чрезвычайно взволнован возможностью новых исследований и теми перспективами, которые открываются благодаря революционному подходу, объединяющему науку и *Квантовое Прикосновение*. Как изобретатель, я с удовольствием придумываю и испытываю новые *КП2.0*-приложения и размышляю о том, как это может повлиять на технологии и общество. Мы, практики *КП2.0*, находимся еще в самом начале пути. Если бы это было электричество, то это была бы самая ранняя стадия его открытия, эпоха батареи Вольта, дергающихся мертвых лягушачьих лапок Гальвани и воздушного змея Бенджамина Франклина.

Ричард продолжал информировать меня о своих ранних, связанных с методом *КП2.0* открытиях и невероятных результатах, и я начал находить параллели с ранней эпохой еще одной революции, произошедшей уже при моей жизни, — с революцией компьютерной. Я четырнадцать лет прожил в Силиконовой долине, и мне повезло знать многих пионеров этой революции. Исследования Ричарда напоминали мне первые дни высокотехнологичных проектов — таких, как тот, когда Стив Джобс, Стив Возняк и мой друг Дэниел Коттке собирали первые компьютеры *Apple* в доме родителей Джобса. Или когда Бил Хьюлетт и Дэвид Паккард только начинали создавать компанию Хьюлетт-Паккард в гараже в Пало-Альто. Или когда Сергей Брин и Ларри Пейдж, в то время студенты Стэнфорда, строили первый *Google*-сервер из кубиков *Lego*.

А чистосердечное желание Ричарда щедро делиться своими открытиями со всем миром и пригласить всех участвовать в их применении и дальнейшем развитии напомнили мне щедрость и свободомыслие участников движения *Open Source* — основателя сайта *Craigslist* Крейга Ньюмарка, свершившего революцию в сфере частных объявлений, и Линуса Торвальдса, разрабатывающего операционные системы *Linux*.

По этой же причине вполне естественно, что я сравнил *Квантовое Прикосновение-2.0* с новыми операционными системами для компьютеров и приложениями к ним. Я очень польщен тем, что Ричарду эта аналогия понравилась и он упоминает ее на семинарах и включил в эту книгу. Метод *КП 2.0* развивается из малого — так же, как это происходило с компьютерной революцией, и его влияние на науку, технологии и цивилизацию может скоро сравниться с влиянием изобретения компьютеров или даже превзойти его. Следующая революция, которая ожидает этот мир, — это революция *Квантового Прикосновения 2.0*.

Пионеры компьютерной революции открыли человечеству новые чудесные возможности — те, о которых до этого никто не мог даже мечтать. Эти возможности в геометрической прогрессии развивались, и теперь компьютерные технологии доступны примерно трем четвертым всего населения Земли. Эти возможности были и будут воплощены в вещах — в компьютерах, программах, серверах,

сетях, нанороботах. Не важно, как все это развивается и эволюционирует, не важно, насколько разумным и невидимым все это становится, и не важно, насколько тесно все это вплетено в нашу жизнь и насколько глубоко вмонтировано в наши тела, даже в мозг и клетки, — до тех пор, пока вы не подключитесь к силе любви, все это будет оставаться просто вещами. Киберчеловек по сути своей — все тот же обычный человек, только *внешне* дополненный различной электроникой.

Метод Ричарда Гордона также может открыть человечеству чудесные новые возможности — те, о которых прежде никто не мог даже мечтать. И они начинают развиваться и эволюционировать в геометрической прогрессии. Но разница в том, что метод *КП2.0* воплощен в самих людях — в нас. Все эти возможности и способности уже встроены в нас. Они были непризнанной частью нас, частью нашего сознания, частью того, как работает наше тело, продолжением нашего бытия и любви. Признав эти способности и исследуя мириады их возможных применений, мы, по существу, расширяем наше определение того, кто мы есть и на что мы способны, а этого никакие механистические компьютеры дать нам не могут. Поскольку мы развиваемся *в глубину*, мы можем избежать тех кошмаров, которыми неизбежно грозит неограниченное внешнее расширение. Только Новый Человек, вооруженный практической любовью и состраданием, в состоянии создать и развивать новый лучший мир.

Если наши тела уподобить машинам, то мы — их водители. И вот Ричард показывает нам, что на приборной панели каждого человека есть один никогда не использовавшийся раньше прибор управления — тот, который мы или просто не замечали, или замечали, но игнорировали.

Ричард играл с ним, исследовал и пытался понять его силы и функции. Теперь он показывает нам, как его включать и как добиваться с его помощью удивительных вещей. Он позволяет исцелять, благодаря ему можно работать, невзирая на пространственно-временные ограничения, и легко и уверенно отправляться изучать другие, прежде не представимые измерения. Мы еще только начинаем открывать для себя все возможности этого прибора, хотя самое главное мы уже знаем — он работает *на любви*.

На протяжении многих лет я был учеником Према Равата (*wopg.org*), показавшего мне, как с помощью любви в моем сердце находить радость и внутренний покой. Поэтому можете представить испытанное мной удивление, когда Ричард Гордон показал мне, как с помощью силы любви свершать практические действия в мире вовне. Это нечто совершенно новое для человечества. И по-моему, внутренний покой и изменение внешнего мира с помощью энергии сердца прекрасно сочетаются.

Метод *Квантового Прикосновения 2.0* также дает весомое доказательство в поддержку теории, которую я разрабатываю с 1995 года. Я уверен в том, что наши тела и Вселенная обладают интеллектом и сознательны, *если* мы относимся к ним как к обладающим интеллектом и сознанием. Они связаны между собой, связаны с нами и существуют благодаря полной сознанию и любящей, не имеющей отношения ни к какой религии инфраструктуре, которая похожа на намерение, только многократно более развитая и мощная. Те, кто занимается развитием технологий, никогда не учитывали тот факт, что наши тела, природа и Вселенная уже изобрели связывающую их в одно целое невероятно сложную информационную систему, которую все наши технологические изобретения могут только имитировать, но никогда не смогут с ней сравниться и тем более превзойти. Так зачем еще раз изобретать то, что у нас уже есть?

Я мог в полной мере оценить работу Ричарда по разработке техник *КП2.0*, так как сам на протяжении десятилетий занимался исследованиями в области метафизики, философии, мистического опыта — и наукой, выходящей за рамки общепринятых представлений. Мое собственное путешествие началось, когда мне было семнадцать лет. Я был участником «Президентской программы обучения» и полностью принимал доминирующую парадигму. Но, столкнувшись с некоторыми аномалиями и познакомившись с другими исследователями, я выбрал для себя совершенно иной путь, — путь, на котором я себя никогда не представлял. Я познакомился с людьми, занимавшимися парапсихологией в секретных правительственных технологических лабораториях. Еще я познакомился со многими пионерами гражданских исследований паранормальных эффектов у людей и в природе. Я выполнял лабораторные задания для научных проектов по исследованию сознания под руководством Роллина Маккарти в «Институте математики сердца», Уильяма А. Тиллера в Стэнфорде и Стюарта Хамероффа в Университете Аризоны.

Некоторые исследовательские проекты в этой области были многообещающими. Но в мире прежде не известных человеку способностей, метод *Квантового Прикосновения 2.0* Ричарда Гордона с беспрецедентной достоверностью и повторяемостью результатов и с беспрецедентной легкостью, с которой любой мог освоить техники, позволяющие этих результатов достичь, все изменил. Со своим *Квантовым Прикосновением 2.0* Ричард попал в яблочко.

Метод *Квантового Прикосновения 2.0* раз и навсегда убеждает всех, кто его испытал (даже меня), в том, что существующая научная парадигма и общественные представления о мироустройстве неполны и просто жалкая фикция. Это открытие — настоящая революция, несущая миру просветление.

Я знаю Ричарда Гордона уже больше пятнадцати лет. Общение с ним — истинное удовольствие. Я вижу в нем прирожденного ученого-эмпирика, разработчика и исследователя, всегда ищущего новые способы исцелять и воодушевлять, всегда обучающего предельно простыми методами и всегда думающего о том глубоком влиянии, которое его работа может иметь на человечество в будущем. Также я очень ценю его практическое отношение и то, что он основал сообщество «*Квантовое Прикосновение*», чтобы осуществить свои идеи и поделиться своими открытиями со всеми людьми планеты. Поэтому я с почтением и благодарностью принял его предложение совместно поработать над этой книгой. Эта работа была огромной честью для меня и доставила мне много радости. Итог этой работы — прекрасная и мощно действующая книга.

Я благодарен и Вики Викхорст за ее ценный вклад, помощь и поддержку этого проекта. Я сердечно благодарен моему другу Марго Бистон и моим родителям Ричарду и Мэри Роуз Даффилд за их искреннюю поддержку во время всего процесса работы над книгой.

Мой скептицизм вступил в заведомо проигрышную битву с реальностью *Квантового Прикосновения*. Эта битва продолжалась многие годы, и теперь наконец она закончена. Я надеюсь, что мое эволюционное превращение из скептика в энтузиаста поможет другим скептикам, ускорит и облегчит их собственное путешествие. Просто попробуйте техники *Квантового Прикосновения 2.0*, и когда будете готовы, попробуйте их еще раз. Тогда вы сами переживете все то, о чем рассказывалось в этой книге. Огромную важность метода *КП2.0* невозможно преувеличить. Он дарит новую надежду и уже трансформирует этот мир.

Вики Викхорст, доктор философии

Я от начала до конца наслаждалась работой над этой книгой. Благодаря ей я оказалась рядом с двумя блестящими умами — работала под наставничеством Ричарда и участвовала в увлекательнейших беседах с Крисом. И самое главное, у меня состоялось несколько важных философских бесед с моим партнером в практиках *Квантового Прикосновения* — моей дочерью Келси. Эта еще юная девушка не перестает удивлять меня своей способностью глубоко проникать в суть вещей.

Когда меня спрашивают, почему я увлеклась *Квантовым Прикосновением*, я улыбаюсь и говорю, что я проводила исследования для моей диссертации, тема которой — связь науки и философии. И то, что я обнаружила, изменило мое сознание так, что я уже никогда от этого не оправилась!

Изучив то, что происходило за 6000 лет совместного существования науки и философии, я обнаружила, что проводилось множество исследований тонкоэнергетических систем, но поскольку в наши дни правит научный подход, все это было отнесено к ничему не значащей метафизике. Это направление исследований меня заинтересовало и очаровало. Получив в 2005 году докторскую степень, я решила посвятить себя более тщательному изучению этого феномена. Занимаясь этим, я пришла к выводу, что наша современная научная парадигма — это доминирование над природой, а не сотрудничество с ней. И убедилась в том, что природа намного сложнее и сильнее всего, что человек сделал в попытках ее приручить.

Величайшая сила природы — сила любви — заключена в каждом из нас. Весь секрет в том, как нам к этой силе подключиться. В ходе моих исследований я изучила десятки различных систем, но еще не нашла такой, которая могла бы сравниться с *Квантовым Прикосновением* своей легкостью и эффективностью. Базовые техники *Квантового Прикосновения* позволяют нам открыться силам внутри нашего существа. И теперь метод *Квантового Прикосновения 2.0* позволяет достичь еще большего. Создавая свой метод *КП2.0*, Ричард Гордон заново открыл и сделал доступной каждому из нас лежащую в основании всего операционную систему, которая конструирует и поддерживает нашу физическую реальность. Тех, кто хочет просто *Быть* и *Творить*, книга научит подключать и использовать эту операционную систему Нового Человека.

Если вам, как и мне, требуются серьезные научные обоснования, я призываю вас не спешить с заключениями, быть верными научному методу и самим проверить тезис, в соответствии с которым *Квантовое Прикосновение 2.0* открывает нам доступ к совершенно иному виду энергии. Не забывайте, что, хотя мы не знаем, почему по проводам бежит электричество, мы, не обращая на это внимания, привычно пользуемся электрическими технологиями. Точно так же, хотя мы еще не можем найти объяснения силе любви, мы можем получать огромную радость от того, что используем ее для исцеления и изменения жизни. Готовьтесь испытать сильнейшее удивление. Ваше чувство благоговения и желание постигать чудесное впустят в вашу жизнь новую реальность.

БИОГРАФИИ АВТОРОВ



Ричард Гордон с его тридцатисемилетним опытом в области холистических систем оздоровления считается провидцем и пионером энергетического исцеления. Он автор таких бестселлеров, как *«Квантовое Прикосновение: исцеляющая энергия»*, вышедшего на 17 языках, и *Ваши исцеляющие ладони (Your Healing Hands: The Polarity Experience)*, изданного на 10 языках. Основатель сообщества *«Квантовое Прикосновение»*, Ричард выступает с лекциями и участвует в конференциях по всему миру, преподает в медицинских центрах и колледжах хиропрактики и имеет должность преподавателя в Хартвудском институте и Институте холистического зороя.

Доктор медицины С. Норман Шили (основатель и президент Американской ассоциации холистической медицины) в клинических условиях протестировал метод *Квантового Прикосновения* и подтвердил его эффективность, назвав метод «первой техникой, которая действительно может помочь всем нам стать целителями».

В настоящее время сообщество *«Квантовое Прикосновение»* имеет сертифицированных практиков в более чем 50 странах и больше 300 сертифицированных инструкторов по всему миру. Как истинный новатор, Ричард всегда ищет новые способы сделать исцеление простым, эффективным, доступным, надежным, легким и приносящим радость людям всех возрастов. Эту книгу, *«Квантовое Прикосновение 2.0»*, он считает на сегодняшний день своей самой важной работой, так как она представляет метод, являющийся революционным прорывом не только в отношении силы и скорости исцеления, но наделяющий человека способностью улучшать и трансформировать свою жизнь и окружающий его мир. Открывая нам уже встроенную в нас операционную систему Нового Человека и предоставляя всем легкий доступ к ее мощно действующим приложениям, он дает новое определение понятию «человек» и открывает нам Новый Мир. Ричард создает произведения цифрового искусства, играет в гольф и живет в Санта-Монике, Калифорния.



Крис Даффилд, доктор философии, — ученый, изобретатель, футуролог и писатель. Являясь специалистом во многих областях, называет себя «академической стволовой клеткой» и «профессором-катализатором». Подобно визитеру из будущего, он помогает воплотить важные инновации — и его собственные, и разработанные другими нередко за годы или десятилетия до того, как их ценность широко признается. Изобретенный им метод изготовления тетродов в настоящее время используется по всему миру в сотнях лабораторий по изучению нейронной активности. Его вебсайт *iptq.com* помог спасти от забвения медицинскую процедуру, позволяющую избежать побочных эффектов при химиотерапии раковых больных — область, в которой он также проводил исследования в лаборатории в Школе медицины при Стэнфордском университете. Проработав двенадцать лет в Стэнфорде преподавателем и консультирующим ассистентом профессора, Крис помогал развивать идеи по всему кампусу и участвовал во многих проектах в Силиконовой долине.

В 2001 году он прочел пророческую лекцию, посвященную виртуальным информационным технологиям будущего в Исследовательском центре Пало-Альто, месте появления многих современных компьютерных технологий. Вместе с Радживом Бушаном он изобрел новый фармацевтический подход со множеством применений в медицине. Он заведовал лабораториями у двух академиков, участвовавших в фильме *Сила мысли: что мы об этом знаем (What the #\$*! Do We Know!?)*, Уильяма А. Тиллера в Стэнфорде и Стюарта Хамероффа в Университете Аризоны (Центр изучения сознания). После окончания колледжа в Амхерсте с дипломом геолога, Крис получил степень доктора философии, проводя исследования в области техноэкологии засушливых земель в Университете Аризоны, где его работу оценивали среди прочих полярный исследователь Лоренс М. Гоулд, палеонтолог Джордж Дж. Симпсон и автор теории истребления млекопитающих в эпоху плейстоцена Пол С. Мартин. Крис знаком со многими лауреатами Нобелевской премии и занимался серфингом вместе с обладателем Нобелевской премии по биохимии Кэри Мюллисом. Он считает написание этой книги в соавторстве с Ричардом Гордоном одним из своих самых важных на

сегодняшний день достижений. Крис путешествует по всему миру, а его постоянное место жительства — город Тусон, штат Аризона.



Вики Викхорст, доктор философии, — автор и исследователь. Вики занималась академическими исследованиями в области образования и развития лидерских качеств. Ее сфера интересов — изучение и объяснение с научной точки зрения использования человеком энергии жизненной силы для исцеления, тонкие энергии, телепатическое общение с животными и альтернативная медицина. Она является автором нескольких книг и множества статей. Вики и ее дочь Келси Викхорст в настоящее время обучают техникам *Квантового Прикосновения*, работе с энергетическими меридианами и ведут классы интуитивного исцеления в созданном ими центре биоэнергетических практик *Sage Learning Center*, в Колорадо. Мать двух взрослых дочерей, Вики живет с мужем в городе Конифер, штат Колорадо.

1

М.: «София», 2007–2013.

2

Микротрубочки — белковые внутриклеточные структуры, входящие в состав цитоскелета (клеточного каркаса). — *Прим. перев.*

3

TED-конференции — конференции, устраиваемые американским частным некоммерческим фондом *TED* (аббревиатура от англ. *Technology Entertainment Design*; технологии, развлечения, дизайн). С 2009 года проходят в Лонг-Бич (Калифорния, США). Миссия конференции состоит в распространении уникальных идей (ее лозунг — «*ideas worth spreading*»), избранные лекции доступны на веб-сайте конференции. Темы лекций разнообразны: наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии и развлечения. — *Прим. перев.*

4

Черепно-крестцовая терапия (черепная остеопатия) — альтернативный метод лечения, используемый трудотерапевтами, физиотерапевтами, массажистами, натуропатами и хиропрактиками. Была разработана в 1983 году Дж. Апледжером. Метод основан на остеопатии черепных костей и может практиковаться только дипломированными врачами. — *Прим. перев.*

5

Технологическая сингулярность — гипотетический момент, по прошествии которого по мнению сторонников данной концепции технический прогресс станет настолько быстрым и сложным, что окажется недоступным пониманию. Предположительно, он последует после создания искусственного интеллекта и самовоспроизводящихся машин, интеграции человека с вычислительными машинами либо значительного скачкообразного увеличения возможностей человеческого мозга за счет биотехнологий. — *Прим. перев.*

6

Мичио Каку. Параллельные миры. М.: «София», 2008.

Ричард Гордон, Крис Даффилд, Вики Викхорст

Энергетическая медицина. Метод квантового прикосновения 2.0. Новый взгляд на энергетические возможности человека

Перевод: Д. Трегубов

Редактор И. Старых

Корректоры: Т. Селезнева, Е. Яковенко

Оригинал-макет: Г. Булавко

Обложка: В. Миколайчук

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1
Для дополнительной информации:
Издательство «София» 04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)

«София»